

Please make sure to read the enclosed Ninja® instructions prior to using your unit.  
Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.  
Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja®-Bedienungsanleitung durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

# NINJA®

## Foodi®

### FLEXDRAWER

#### 10.4L Air Fryer

**QUICK START GUIDE  
+ RECIPE BOOK**

**GUIDE DE  
DÉMARRAGE RAPIDE  
+ LIVRET DE RECETTES**

**KURZANLEITUNG  
+ REZEPTHEFT**



**COOKING CHARTS - IRRESISTIBLE RECIPES  
KOCHTABELLEN - UNWIDERSTEHICHE REZEPTE  
TABLEAUX DE CUISSON - RECETTES IRRÉSISTIBLES**

# CONTENTS

<b>Using your Ninja® Foodi® Flexdrawer Air Fryer</b>	<b>3</b>
<b>Using MegaZone Technology</b>	<b>4</b>
<b>Using DualZone Technology</b>	<b>6</b>
<b>Build a tray bake meal</b>	<b>8</b>
<b>Recipes</b>	<b>10</b>
<b>Chicken</b>	
Roast Chicken & Root Vegetables	10
Hunter's Chicken with Baby Potatoes	12
<b>Meat</b>	
Pork Belly with Soy & Ginger Cabbage	13
Greek Style Leg of Lamb with Vegetables	14
Steak Fajitas & Veggie Fajitas	16
Lamb kofta & spiced sweet potato wedges	17
Toad in the Hole	18
<b>Fish</b>	
Fish 'n' Chips	19
Chilli Salmon Skewers with Ginger Soy Vegetables	20
<b>Vegetarian</b>	
Spicy Tofu & Green Vegetables	22
Potato, Sundried Tomato & Spring Onion Frittata	23
<b>Snacks</b>	
Cheese, potato & Pea Pasties and Coronation Chicken Pasties	24
Triple Cheese Toasties & Chutney	25
<b>Desserts</b>	
Blueberry & Lemon Loaf	26
Raspberry & White Chocolate Blondies	27
<b>Cooking Charts</b>	<b>28</b>
Air Fry	28
Max Crisp	32
Roast	34
Dehydrate	34
<b>Using DualZone Technology: SYNC</b>	<b>36</b>



[www.ninjatestkitchen.eu](http://www.ninjatestkitchen.eu)

# USING YOUR NINJA® FOODI® FLEXDRAWER AIR FRYER

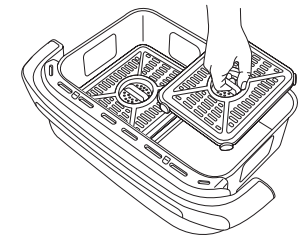
## 7 COOKING PROGRAMS

<b>MAX CRISP</b> Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature	<b>AIR FRY</b> Best for fresh foods like chicken wings and your favourite frozen snacks	<b>ROAST</b> Best for roasting vegetables and meats	<b>BAKE</b> Best for making cakes and other baked desserts
<b>REHEAT</b> Best for reviving leftovers	<b>DEHYDRATE</b> Best for making veggie/fruit crisps and jerky	<b>PROVE</b> Create an environment for dough to rest and rise.	

## FOR BEST RESULTS

### CRISPER PLATES

The crisper plates promote overall browning. Ensure the crisper plates are inserted in the bottom of the drawer before food is added unless recipe states that the crisper plates are not required



**NOTE:** Install crisper plates with the curved edges on the outside of the drawer

### Cleaning Tips:

We always recommend cleaning between uses to prevent baked-on debris.

### For a quick clean:

Remove crisper plates and divider, and wash these in sink. Drain or wipe out any fat from drawer. Fill drawer with boiling water and a squirt of washing up liquid. Using a washing up brush, carefully remove any food residue. Drain water into sink and rinse with fresh water. Drain and dry.

### For a deep clean:

Remove crisper plates and divider. Carefully wash drawer and accessories in sink OR place drawer and accessories in a dishwasher.



# Using the MEGAZONE

## TRANSFORM FROM MEGAZONE TO DUAL ZONE

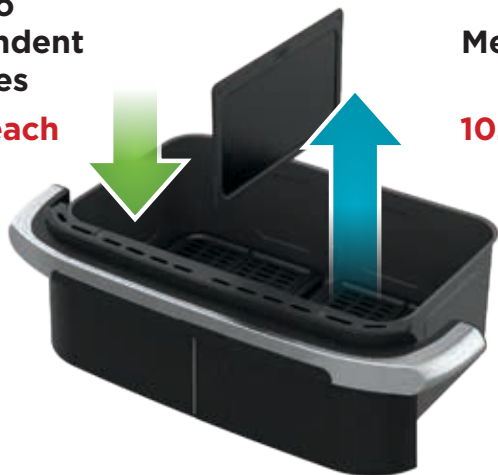
Cook in 1 large drawer or divide into 2 independent cooking zones



## VERSATILE MEGAZONE

Two independent zones

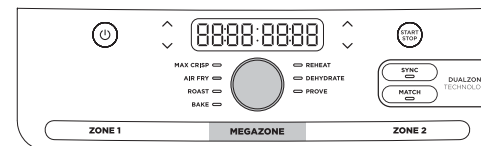
5.2L each



One MegaZone

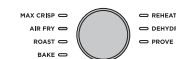
10.4L total

To cook a large batch of a single food, remove the divider and use the entire cooking space like a traditional air fryer.



### STEP 1: Select MEGAZONE

- Place food in drawer.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., AIR FRY).



### STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows, on the left of the dial, to set the temperature.
- Use the TIME arrows, on the right of the dial, to set the temperature.



### STEP 3: Begin Cooking

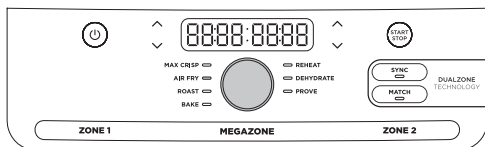
- Press START/STOP to begin cooking.

**TIP:** To air fry wet, battered ingredients, use the proper breading technique. It is important to coat foods first with flour, then with egg and then with breadcrumbs. Press the breadcrumbs firmly onto the battered ingredients, so crumbs won't be blown off by the fan.

# Using DualZone Technology

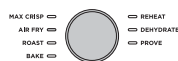
## SYNC

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times?  
Insert the divider, program each Zone and use SYNC to have both Zones finish at the same time.



### STEP 1: Program Zone 1

- Insert divider into middle of the drawer
- Place food into the drawer.
- The unit defaults to Zone 1.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., AIR FRY).



### STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows, on the left of the dial, to set the temperature.
- Use the TIME arrows, on the right of the dial, to set the temperature.



### STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., ROAST), and repeat Step 2.



### STEP 4: Begin Cooking

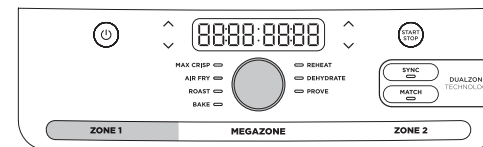
- Select SYNC.
- Press START/STOP to begin cooking.
- The Zone with the shorter cook time will display HOLD.



**NOTE:** The cooking time will automatically pause when a drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

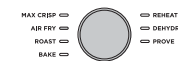
## MATCH

Cooking the same food in each Zone?  
Insert the divider, set Zone 1 and use MATCH to automatically duplicate settings to Zone 2.



### STEP 1: Program Zone 1

- Insert divider into middle of the drawer
- Place food into the drawer.
- The unit defaults to Zone 1.
- Turn the dial to select a cooking function (e.g., AIR FRY).



### STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows, on the left of the dial, to set the temperature.
- Use the TIME arrows, on the right of the dial, to set the temperature.



### STEP 3: Begin Cooking

- Select MATCH.
- Press START/STOP to begin cooking.



**NOTE:** The cooking time will automatically pause when the drawer is opened. Reinsert drawer to resume cooking.

# How to build a tray bake meal



Using the Roast function and some guidelines below, create your own masterpieces in the Flexdrawer Air Fryer.

## Pick a Protein

8 Chicken thighs, bone-in, skin-on (125g each)

4 Pork chops, bone-in (175g each)

8 Lamb chops, bone-in (85g each)

4 Salmon fillets (120g each)

400g Firm tofu, drained, patted dried, cut as desired

12 Plant-based sausages (60g each)

4 Plant-based steak burgers (170g each)

## Pick a Vegetable

300g, Broccoli florets, cut into 5cm florets

500g, Brussels sprouts, trimmed, halved if large

400g Butternut squash, peeled cut into 2.5cm chunks

400g Cauliflower florets, cut into 5cm florets

500g Carrots, peeled, sliced length ways into 2.5cm pieces

500g New potatoes, cut in half if large

500g Parsnips, peeled, quartered, cut into 7cm lengths

2 Peppers, de-seeded, cut into 3cm wide strips

500g sweet potatoes, peeled, cut into 3cm chunks

## Season/Marinate

Teriyaki

Olive oil

Hoisin

Lemon & rosemary

BBQ sauce

Peri Peri sauce

Desired seasonings or marinade

## Cook

Mix ingredients with seasonings or marinades.

Install both crisper plates and remove divider, then add ingredients to MegaZone drawer.

Select MEGAZONE, select ROAST, set temperature to 190°C, then set time based on protein.

10-15 minutes for fish

15-20 minutes for pork, lamb, or plant-based proteins.

20-25 minutes for poultry

# ROAST CHICKEN & ROOT VEGETABLES

**PROGRAM:** ROAST | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 55 MINUTES  
**MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

### FOR THE CHICKEN

1.6-2kg whole chicken  
Salt and ground black pepper, as desired  
½ lemon, cut into quarters  
5 sprigs thyme  
5 sprigs rosemary  
Garlic bulb, cut in half diagonally  
½ tablespoons olive oil

### FOR THE VEGETABLES

600g charlotte potatoes, cut in half lengthways, or in quarters for larger potatoes  
350g small carrots, peeled, cut in half lengthways  
350g large parsnips, peeled, quartered lengthways  
2 tablespoons oil  
1 teaspoon sea salt  
Few sprigs rosemary, roughly torn

### GRAVY

2 tablespoons plain flour  
300g chicken stock, more if needed

## DIRECTIONS

- 1 Season the cavity of the chicken with salt and pepper, then stuff the lemon, thyme, rosemary, garlic into the cavity. Brush oil over the chicken and season with salt and ground black pepper as desired.
- 2 In a large bowl, toss the prepared vegetables with oil, salt and rosemary sprigs.
- 3 Insert both crisper plates into the drawer. Place chicken in the centre, and insert drawer into unit.
- 4 Select MEGAZONE, select ROAST, set temperature to 190°C, set time to 55 minutes. Press the START/STOP to begin cooking.
- 5 With 18 minutes left on the display, open drawer and scatter vegetables around the chicken. Close drawer to continue cooking. Using silicone tongs, toss vegetables 2-3 times during cooking.
- 6 Cooking is complete when the internal temperature of the chicken reads 75°C on an instant-read thermometer. Transfer chicken to a board and allow to rest for 10 minutes before carving.
- 7 Serve chicken with the root vegetables and gravy.

**TIP:** To make a gravy, add the juices from the bottom of the drawer to a small saucepan along with the flour. When the juices are bubbling, slowly pour in chicken stock and bring back to the boil. Add any resting juices from the chicken and simmer for 4 minutes.



## HUNTER'S CHICKEN WITH BABY NEW POTATOES

**PROGRAM:** AIR FRY | **PREP:** 5 MINUTES | **COOK TIME:** 24 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

4 x 150g chicken breasts  
8 rashers of smoked back bacon  
750g baby new potatoes, if large cut in half  
1 teaspoon vegetable oil  
Salt and ground black pepper, as desired  
100g grated Cheddar cheese  
4 tablespoons BBQ sauce

### DIRECTIONS

- 1 Wrap each chicken breast with two bacon rashers.
- 2 In a medium bowl, toss potatoes with oil and season with salt and pepper, as desired.
- 3 Insert divider and both crisper plates into the drawer. Place chicken breasts in Zone 1 and potatoes in Zone 2, then insert drawer into unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 24 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 22 minutes. Select SYNC. Press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain, open drawer and top chicken with cheese. Toss potatoes with silicone-tipped tongs and close drawer to continue cooking.
- 6 Cooking is complete when the internal temperature of the chicken reads 75°C on an instant-read thermometer. Serve chicken drizzled with BBQ sauce and new baby potatoes.



## PORK BELLY WITH SOY & GINGER CABBAGE

**PROGRAM:** AIR FRY AND ROAST | **PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 2 HOURS  
**COOK TIME:** 22 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

#### PORK

2 tablespoons soy sauce  
1 tablespoon sesame oil  
1 garlic clove, peeled, sliced  
2.5cm fresh ginger, peeled, sliced  
¼ teaspoon ground black pepper  
4 x 125g pork belly strips, each strip cut into 3

#### SAUCE

50g oyster sauce  
1 tablespoon honey  
1 tablespoon soy sauce  
1 teaspoon rice vinegar  
1 teaspoon sesame oil

#### SOY & GINGER CABBAGE

1 medium savoy cabbage, core removed, sliced into ½ cm strips  
1 tablespoon sesame oil  
25ml soy sauce  
1.5cm fresh ginger, peeled, minced  
Ground black pepper, as desired

### DIRECTIONS

- 1 In large bowl, whisk together soy sauce, sesame oil, garlic, ginger and pepper. Add pork to bowl, cover in sauce and marinate in the refrigerator for 2 hours.
- 2 In small bowl, whisk together all sauce ingredients, then set aside.
- 3 In a large bowl, toss all cabbage ingredients together until cabbage is evenly coated.
- 4 Insert divider and both crisper plates into drawer. Place pork in Zone 1 and cabbage in Zone 2, then insert drawer into unit.
- 5 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 22 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 11 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP to begin cooking.
- 6 When 11 minutes remain on Zone 1, open drawer and flip pork, close drawer to continue cooking.
- 7 When 6 minutes remain on each Zone, open drawer and brush prepared sauce on pork and toss the cabbage. Close drawer to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, serve pork with cabbage on side.



**TIP:** Serve with rice or noodles and fresh coriander

# GREEK STYLE LEG OF LAMB WITH VEGETABLES

**PROGRAM:** ROAST | **PREP:** 20 MINUTES | **MARINATE:** 30 MINUTES  
**COOK TIME:** 1 HOUR 10 MINUTES | **MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

2kg leg of lamb  
Salt and ground black pepper, as desired  
2 tablespoons dried oregano, divided  
1 large red onion, peeled, cut into 1cm slices  
2 red peppers, cut into 2.5cm pieces  
1 yellow pepper, cut into 2.5cm pieces  
1 aubergine, cut in quarters lengthways and into 1cm pieces  
2 courgettes, cut in half lengthways and into 1cm pieces  
2 tablespoons olive oil  
150g feta cheese, cut into 1cm cubes  
Juice of ½ lemon

## DIRECTIONS

- 1 Season lamb all over with salt, pepper and oregano. Leave to marinate at room temperature for 30 minutes.
- 2 Insert both crisper plates into the drawer. Place lamb fat side down, in the centre, and insert drawer into unit.
- 3 Select MEGAZONE, select ROAST, set the temperature to 190°C and set time to 1 hour 10 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 4 When 25 minutes remain, open drawer and flip lamb. Close drawer to continue cooking.
- 5 In a large bowl, add onions, peppers, aubergine, courgette, oil, 1 tablespoon oregano, salt and pepper and toss until evenly combined.
- 6 When 35 minutes remain, open drawer and place vegetables around the lamb. Close drawer to continue cooking.
- 7 Throughout the cooking cycle, open drawer and toss vegetables to ensure even cooking. If lamb is getting too brown, cover with foil.
- 8 Cooking is complete when the internal temperature of the lamb reads 60°C on an instant read thermometer. Transfer lamb to a board and loosely cover with foil. Let rest for 10 to 20 minutes before slicing.
- 9 Add feta and lemon juice to the vegetables and serve with sliced lamb and mint yogurt if desired.

**TIP:** Serve with mint yogurt sauce, by combining 150ml Greek yogurt with handful of chopped mint, and salt as desired.





## STEAK & VEGGIE FAJITAS

**PROGRAM:** AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 17 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

#### FAJITA SPICED MARINADE

2 tablespoons smoked paprika  
1 tablespoon ground coriander  
1½ tablespoons ground cumin  
1 tablespoon dried oregano  
4 tablespoons olive oil  
Juice of ½ lime  
2 teaspoons sea salt  
Ground black pepper, as desired

#### FAJITAS

200g sirloin steak, cut in ½cm slices  
2 onions, peeled, sliced into 1cm strips  
2 red peppers, sliced into 1cm strips  
2 yellow peppers, sliced into 1cm strips  
250g Portobello mushrooms, sliced  
8 medium tortillas, to serve



### DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, add all marinade ingredients and mix until combined, then divide between two large bowls.
- 2 In one bowl, add steak slices, half the onions and half of both peppers. In the second bowl add mushrooms, remaining onions and remaining peppers. Mix both thoroughly to make sure ingredients are coated in the marinade.
- 3 Insert divider and both crisper plates into the drawer. Place the steak mixture in Zone 1 and mushroom mixture in Zone 2. Insert drawer into unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 17 minutes. Select MATCH. Press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain, open drawer and using silicone-tipped tongs, toss ingredients and close drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, serve fajitas wrapped in soft tortillas and top as desired.

**TIP:** Serve with sour cream, a squeeze of lime, jalapeños and fresh coriander.

## LAMB KOFTA WITH SPICED SWEET POTATO WEDGES

**PROGRAM:** AIR FRY | **PREP:** 20 MINUTES | **COOK TIME:** 20 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

400g minced lamb  
20g fresh breadcrumbs, soaked briefly in cold water and squeezed out  
1 spring onion, finely chopped  
1 garlic clove, peeled, minced  
2 teaspoons Baharat spice mix  
1½ tablespoons coriander, finely chopped  
1½ tablespoons parsley, finely chopped  
Salt and ground black pepper, as desired  
700g sweet potatoes, peeled, cut into 1.25cm wedges  
2 tablespoons olive oil  
1 teaspoon paprika  
Extra roughly chopped parsley and coriander, to garnish  
Cooking spray  
Warm pitta bread, to serve

### DIRECTIONS

- 1 In large bowl, mix minced lamb, breadcrumbs, spring onion, garlic, Baharat spice, coriander, parsley, salt and pepper. Add salt and ground black pepper, as desired. Divide the mixture into four equal portions and shape evenly onto each skewer leaving 4cm at each end of the skewer
- 2 In large bowl, toss sweet potato with olive oil, salt, pepper and paprika.
- 3 Insert divider and both crisper plates into the drawer. Spray Zone 1 with cooking spray, then add the skewers. Place the sweet potato wedges in Zone 2. Insert drawer into unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 20 minutes. Select SYNC. Press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain, open drawer and using silicone-tipped tongs, flip the kebabs and toss the potatoes.
- 6 When cooking is complete, garnish lamb and sweet potatoes with coriander. Serve hot, with warm pitta bread.

You will need four soaked 20cm wooden skewers for this recipe.



**TIP:** Serve with mint yogurt sauce, by combining 150ml Greek yogurt with handful of chopped mint, and salt as desired.

# TOAD IN THE HOLE

**PROGRAM:** ROAST | **PREP:** 10 MINUTES | **COOK TIME:** 18 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

8 pork sausages  
 1 tablespoon vegetable oil  
 130g plain flour  
 ¼ teaspoon salt  
 2 large eggs, beaten  
 180ml semi-skimmed milk

## DIRECTIONS

- 1 Add sausages to 20cm x 25cm heat-proof dish and toss in oil.
- 2 Insert both crisper plates into the drawer. Add heat-proof dish and close drawer.
- 3 Select MEGAONE, select ROAST, set temperature to 210°C and set time to 18 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 4 In large bowl, add flour and salt. Slowly mix in beaten eggs and milk until a smooth batter forms.
- 5 When 11 minutes remain, open drawer, turn sausages over and carefully pour the batter mix into the heat-proof dish. Close drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, remove heat-proof dish. Allow to cool for a few minutes before serving.



**TIP:** Use vegan or vegetarian sausages for a meat free version.

**TIP:** Serve with gravy of choice.

# FISH 'N' CHIPS

**PROGRAM:** AIR FRY AND ROAST | **PREP:** 40 MINUTES | **COOK TIME:** 24-26 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

### CHIPS

1kg King Edward or Maris Piper potatoes, peeled and cut into 1.5cm thick chips  
 2 tablespoons sunflower oil  
 Salt and ground black pepper, as desired  
 2 teaspoons semolina (optional)

### FISH

2 slices stale bread, crusts removed and torn into pieces  
 1 garlic clove, peeled  
 Zest of 1 lemon  
 5g fresh parsley, leaves and stalks  
 Salt and ground black pepper, as desired  
 4 x 120g 2.5cm skinless cod fillets, pat dry  
 2 tablespoons sunflower oil  
 Cooking spray  
 Tartar sauce (Optional)  
 Mushy peas (Optional)

### TOPPINGS (OPTIONAL)

Lemon wedges  
 Chopped parsley



## DIRECTIONS

- 1 Place chips in a large bowl, cover with cold water and allow to soak for 30 minutes to remove excess starch. Rinse and pat potatoes dry.
- 2 Return chips to the large bowl and toss with oil, salt, pepper, and semolina until evenly coated. Insert divider and both crisper plates into the drawer. Add chips to Zone 1.
- 3 In a food process, add bread, garlic, lemon zest, parsley, salt and pepper and process until fine in texture. Then transfer to a shallow bowl.
- 4 Evenly brush fillets with oil, then press into the breadcrumb mixture. Spray Zone 2 crisper plate with cooking spray, then add the fillets. Insert drawer into unit.
- 5 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 26 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 170°C and set time to 14 minutes. Select SYNC. Press START/STOP to begin cooking.
- 6 Using silicone-tipped tongs, toss chips a few times throughout the cooking cycle to ensure even cooking. When 2 minutes, remain check if cooked.
- 7 When cooking is complete, remove fish and chips, garnish with lemon wedges, parsley and serve with tartar sauce and mushy peas.

# CHILLI SALMON SKEWERS WITH GINGER SOY VEGETABLES

**PROGRAM:** AIR FRY | **PREP:** 10 MINUTES | **MARINATE:** 1 HOUR  
**COOK TIME:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

### SALMON

2 tablespoons soy sauce  
1 tablespoon honey  
1 tablespoon sriracha chilli sauce  
½ teaspoon sesame oil  
600g salmon fillet, cut into 2.5cm pieces

### VEGETABLES

2.5cm piece ginger, peeled, minced  
1 small garlic clove, peeled, minced  
1 tablespoon sesame oil  
2 tablespoons soy sauce  
1½ teaspoons Chinese five spice  
800g mixed vegetable selection of green beans, broccoli and baby corn, cut into 3cm pieces

### SAUCE

4 tablespoons soy sauce  
½ tablespoon rice vinegar  
2.5cm piece ginger, peeled, minced  
1½ tablespoons honey  
1 tablespoon sriracha

You will need four soaked 25cm wooden skewers for this recipe.

## DIRECTIONS

- 1** In a large bowl, combine soy sauce, honey, sriracha and sesame oil. Place salmon in marinade and evenly cover. Transfer bowl to refrigerator and let salmon marinate for 1 hour. Once marinated, divide salmon into four portions, and thread evenly onto four skewers.
- 2** In large bowl, combine ginger, garlic, sesame oil, soy sauce and Chinese five spice. Add vegetables and allow to marinate for 10 minutes.
- 3** Insert both crisper plates into drawer. Place the vegetables in the drawer, then layer the skewers on top. Insert the drawer into the unit.
- 4** Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Press the START/STOP button to begin cooking.
- 5** When 9 minutes remain, turn salmon and toss vegetables. Close drawer and continue cooking.
- 6** In a small bowl, whisk all sauce ingredients.
- 7** When cooking is complete, serve salmon skewers with vegetables and drizzle with ginger soy sauce. Serve with rice if desired.



# SPICY TOFU WITH GREEN VEGETABLES



**PROGRAM:** AIR FRY AND ROAST | **PREP:** 10 MINUTES | **AIR FRY:** 18 MINUTES  
**ROAST:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

### SOY GINGER MARINADE

2 tablespoon coriander stalks, finely chopped  
3 tablespoons soy sauce  
2 tablespoons olive oil  
3 tablespoons honey  
3 tablespoons sesame oil  
3 tablespoons rice vinegar  
1 garlic, clove, peeled, minced  
2.5cm piece fresh ginger, peeled, minced  
Salt and ground black pepper, as desired

### VEGETABLES

250g broccoli, cut in 2.5cm florets  
150g mange tout  
250g green beans, cut in half

### TOFU

2 tablespoons cornflour  
½ tablespoon Chinese five spice  
¼ teaspoon cayenne  
½ teaspoon salt  
600g firm tofu, pat dry and cut into 2cm cubes

## DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, whisk together all marinade ingredients. Add the vegetables, toss to evenly coat and let marinate for 10 minutes.
- 2 In large bowl, mix cornflour, Chinese 5 spice, cayenne and salt. Add tofu and toss until coated.
- 3 Insert divider and crisper plates into the drawer. Place tofu in Zone 1 and vegetables in Zone 2, reserving any marinade. Insert drawer into unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C and set time to 18 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 200°C and set time to 15 minutes. Select SYNC. Press the START/STOP to begin cooking.
- 5 When 7 minutes remain, open the drawer and using silicone-tipped tongs, toss both tofu and vegetables. Close drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, transfer vegetables to a bowl, top with crispy tofu and drizzle with any remaining soy ginger marinade. Serve immediately.



# POTATO, SUNDRIED TOMATO & SPRING ONION FRITTATA



**PROGRAM:** AIR FRY | **PREP:** 10 | **COOK TIME:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

## INGREDIENTS

8 large eggs  
60ml double cream  
15g fresh parsley, finely chopped  
5g chives, finely chopped  
1 tablespoon capers, drained, finely chopped  
40g sundried tomatoes, drained and finely chopped  
4 spring onions, finely sliced  
30g Cheddar cheese, grated  
1 teaspoon salt  
½ teaspoon ground black pepper  
350g cooked potatoes, cut in 1cm slices

## DIRECTIONS

- 1 Neatly line a 20cm x 25cm heat-proof dish with baking parchment.
- 2 In large bowl, beat eggs with cream, parsley, chives, capers, sundried tomatoes, spring onions, Cheddar cheese, salt, and pepper until evenly combined.
- 3 Place potatoes in an even layer in the prepared dish and evenly cover with the egg mixture.
- 4 Insert crisper plates into the drawer. Place dish into drawer, insert drawer into unit.
- 5 Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 6 When 5 minutes remain, open drawer and cover dish with foil. Close drawer to continue cooking.
- 7 When cooking is complete, remove baking dish and transfer to a board. Allow to cool for 5 minutes before cutting. Serve with a crisp green salad and crusty bread.



# CHEESY POTATO & PEA PASTIES & CORONATION CHICKEN PASTIES

**PROGRAM:** AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 20 MINUTES  
**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 x 320g pre-made rolled short crust pastry

2 eggs, beaten

Nonstick cooking spray

### CHEESY POTATO & PEA PASTIES

150g garlic and herb cream cheese

1 teaspoon lemon juice

½ teaspoon salt

Ground black pepper, as desired

50g mature Cheddar cheese, grated

200g cooked potatoes, cut into 2cm cubes

2 spring onions, sliced

70g frozen peas, defrosted

### CORONATION CHICKEN PASTIES

250g cooked chicken breasts, shredded

2 tablespoons sultanas

2 teaspoons medium curry powder

1 tablespoon fresh coriander, chopped

2 tablespoons mango chutney

1 teaspoon lemon juice

1 tablespoon korma paste

120g crème fraîche

½ teaspoon salt

Ground black pepper, as desired

## DIRECTIONS

- 1 To prepare the cheesy potato and pea pasties, combine cream cheese and lemon juice in a large bowl. Then add remaining ingredient and mix until evenly combined.
- 2 To prepare the coronation chicken pasties, place all ingredients in a large bowl and toss until evenly combined.
- 3 Unroll pastry sheets and cut both in half to create four rectangles, approx. 17cm x 23cm. Brush the edges of each sheet with egg mixture.
- 4 Place half the cheesy potato mixture onto one side of a pastry sheet, leaving a 2cm boarder. Fold the sheet up over the filling and press down on the edges to seal. Working around the edges, tightly tuck the top edge under and press together. Brush the top with the egg mixture and using a fork make a couple holes to release steam.
- 5 Repeat step 4 with the remaining cheesy potato mixture and the coronation chicken mixture.
- 6 Insert divider and both crisper plates into the drawer. Spray crisper plates with cooking spray. Add 2 pasties to each Zone, insert drawer into unit.
- 7 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 200°C, and set time to 20 minutes. Select MATCH and press START/STOP to begin cooking. With 5 minutes left, flip pasties to allow for a crisp finish.
- 8 When cooking is complete, pasties will be golden and crisp.



# TRIPLE CHEESE & CHUTNEY TOASTIES

**PROGRAM:** AIR FRY | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 10 MINUTES  
**MAKES:** 4-6 SANDWICHES, DEPENDING ON BREAD SIZE

## INGREDIENTS

100g Gruyère cheese, grated

100g Emmental cheese, grated

150g mature Cheddar cheese, grated

2 tablespoons chives, finely chopped

Salt and ground black pepper, as desired

8 thick slices sourdough bread

4 teaspoons unsalted butter, softened

2 teaspoons Dijon mustard

4 tablespoons chutney of choice

## DIRECTIONS

- 1 In medium bowl, mix cheeses, chives, salt and pepper together.
- 2 To assemble the sandwiches, cover each slice of bread with butter, then place the bread butter side down on a board. Top 4 pieces of bread with mustard and the prepared cheese mixture. Spread the chutney on the remaining 4 slices. Close the sandwiches with the butter on the outside.
- 3 Insert both crisper plates into the drawer and place all sandwiches on crisper plate. Insert drawer into unit.
- 4 Select MEGAZONE, select AIR FRY and set temperature to 200°C and set time to 10 minutes. Press the START/STOP to begin cooking.
- 5 When 5 minutes remain, remove drawer from unit and using silicone-tipped tongs carefully turn the sandwiches. Close drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, remove the sandwiches from drawer and enjoy hot.



# BLUEBERRY & LEMON LOAF



**PROGRAM:** BAKE | **PREP:** 15 MINUTES | **COOK TIME:** 50 MINUTES  
**MAKES:** 1 LOAF

## INGREDIENTS

1 teaspoon sunflower oil,  
for greasing  
200g self-raising flour  
1 teaspoon baking powder  
 $\frac{3}{4}$  teaspoon sea salt  
Zest of 1 lemon  
2 teaspoons vanilla essence  
125g golden caster sugar  
100ml sunflower oil

## DRIZZLE

Juice of 1 lemon  
60g caster sugar

## DIRECTIONS

- 1 Grease a Ninja loaf tin or 23cm x 12.5cm loaf tin with oil or line a loaf tin with baking parchment.
- 2 In a large bowl, sift together flour, baking powder and salt. Whisk in lemon zest, vanilla, sugar, oil, yogurt and eggs until evenly combined. Gently stir in the blueberries then transfer the mixture to the prepared tin.
- 3 Insert both crisper plates into unit. Place loaf tin inside and close drawer.
- 4 Select MEGAZONE select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 50 minutes. Press START/STOP to begin cooking.
- 5 When 20 minutes remain, open drawer and cover loaf tin with foil to prevent over browning. Close drawer to continue cooking.
- 5 In a small bowl, whisk together the drizzle ingredients until sugar is dissolved.
- 7 Cooking is complete when a wooden cocktail stick inserted in the centre of loaf comes out clean.
- 8 Once loaf is cooked, use a cocktail stick to prick the top of the loaf, and pour over drizzle. Allow to cool in the loaf tin before serving.



**TIP:** Use oven gloves to remove loaf tin.

# RASPBERRY & WHITE CHOCOLATE BLONDIES



**PROGRAM:** BAKE | **PREP:** 10 MINUTES | **COOK TIME:** 23-24 MINUTES  
**MAKES:** 8-10 SERVINGS

## INGREDIENTS

170g salted butter,  
melted plus 1 tablespoon  
for greasing  
200g soft light brown sugar  
2 medium eggs  
1½ teaspoons vanilla essence  
200g plain flour  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon salt  
150g white chocolate chips  
70g fresh or frozen  
raspberries

## DIRECTIONS

- 1 Grease and line a shallow 20cm x 25cm heat-proof dish or tin with baking parchment.
- 2 In large mixing bowl, mix melted butter, sugar, eggs and vanilla together until smooth. Stir in flour and salt until combined. Fold in white chocolate chips and raspberries. Then transfer the batter to the prepared dish.
- 3 Insert both crisper plates into the drawer and place dish into drawer.
- 4 Select MEGAZONE, select BAKE, set temperature to 160°C and set time to 24-25 minutes. Press START/STOP to begin cooking. Continue to cook for a further 2 minutes for a less fudgy blondie.
- 5 When cooking is complete, carefully remove and leave to cool before cutting into 8 to 10 pieces.



# Air Fry Cooking Chart

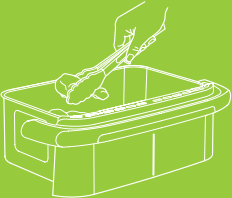
Use these cook times as a guide, adjusting to your preference.

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
<b>FRESH VEGETABLES</b>					
Asparagus	400g	Whole, stems trimmed	2 tsp	200°C	6-8 mins
Beetroot	6 small or 4 large (about 1kg)	Whole	None	200°C	40-60 mins
Bell Peppers	4 (600g)	Whole	None	200°C	15-16 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	11 mins
Brussels Sprouts	640g	Cut in half, stem removed	2 Tbsp	200°C	13-15 mins
Butternut squash	500-750g	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	16-18 mins
Carrots	500g	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Cauliflower	600g	Cut into 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	13-15 mins
Celeriac	600g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	14-16 mins
Corn on the cob	4 ears	Whole ears, husks removed, ends trimmed	1 Tbsp	200°C	15-18 mins
Courgette	500g	Cut in quarters lengthwise, then cut into 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	8-10 mins
Fine Green Beans	400g	Trimmed	1 Tbsp	200°C	8-10 mins
Kale (for chips)	225g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	9 mins
Mushrooms	300g	Wiped, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10 mins
Portobello mushrooms	250g	Whole, brush with oil	1 Tbsp	180°C	9-10 mins
Parsnips	500g	Peel and cut into 1.5cm lengths, 1 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	12-14 mins
Potatoes, white e.g. King Edward, Maris Piper or Russet	1kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	22-26 mins
	500g	Hand-cut chips*, thin	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	16-18 mins
	500g	Hand-cut chips*, thick	1/2-3 Tbsp, vegetable oil	200°C	18-20 mins
	500g	Cut into even sized pieces	2 Tbsp, vegetable oil	200°C	15-20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	180°C	43-48 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	20 mins
	4 whole (185-250g each)	Pierced with fork 3 times	1 Tbsp	180°C	32-40 mins
Turnip	500g	Peel and cut into 1.5cm cubes, 2 tbsp oil	1 Tbsp	200°C	15-17 mins
<b>FRESH POULTRY</b>					
Chicken breasts	4 (600g)	None	Brushed with oil	200°C	18-20 mins
Chicken thighs	6 thighs (125-150g each/750-900g)	Bone in/skin on	Brushed with oil	200°C	19-22 mins
	6-8 thighs (100g each/600-800g)	Boneless/skinless	Brushed with oil	200°C	15-16 mins
Chicken wings	1kg	None	Brushed with oil	200°C	30-32 mins
Duck breasts	2 (400g)	Slash skin, cook breast side down, turn over halfway	Brushed with oil	200°C	18-22 mins
<b>FRESH FISH &amp; SEAFOOD</b>					
Cod fillets	4 (480g)	None	Brushed with oil	200°C	8-10 mins
Fish cakes	2 (145g each)	None	None	180°C	17-18 mins
Prawns	16 jumbo (165g)	None	1 Tbsp	200°C	4 mins
Salmon fillets	4 (520g)	None	Brushed with oil	210°C	12-14 mins

## MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

**NOTE:** unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

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

# Air Fry Cooking Chart, continued

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

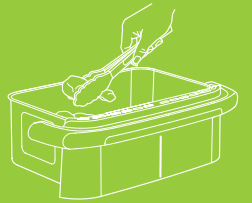
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
<b>FRESH BEEF</b>					
Burgers	4 (115g each)	2.5cm thick	None	190°C	12-14 mins
Steaks*	2 (230g each)	Whole	Brushed with oil	200°C	7-10 mins
<b>FRESH PORK</b>					
Bacon	4 rashers	None	None	210°C	6 mins
Gammon steak	1 (225g)	Cut rind at 2cm, turn over after 5 mins	Brushed with oil	190°C	10-12 mins
Pork chops	2 bone-in (250g each)	None	Brushed with oil	200°C	12-13 mins
	4 boneless (100g)	None	Brushed with oil	200°C	10-12 mins
	2 Pork fillets (350-500g each)	None	Brushed with oil	190°C	22-27 mins
Sausages	8 (410g)	None	None	200°C	13-15 mins
	16 (820g)	None	None	200°C	13-15 mins
<b>FRESH LAMB</b>					
Lamb chops	4 (340g)	None	Brushed with oil	180°C	11-12 mins
Lamb steaks	3 (300g)	None	Brushed with oil	180°C	12-13 mins
<b>FROZEN FOODS</b>					
Breaded fish fillets	4 (440g)	Turn halfway	None	200°C	13-15 mins
Breaded garlic mushrooms	300g	None	None	190°C	10-12 mins
Chicken goujons	15 (270g)	None	None	190°C	9-10 mins
Chicken Kiev	4 (500g)	None	None	180°C	20-22 mins
Chicken nuggets	24 (400g)	None	None	200°C	10-12 mins
Fish fillets in batter	4 (440g)	Turn halfway	None	180°C	18 mins
Fish fingers	10 (280g)	None	None	200°C	9-10 mins
Hash browns	7 (390g)	Single layer	None	200°C	15 mins
Potato croquettes	550g	None	None	190°C	18-19 mins
Prawn tempura	8 (140g)	Turn halfway	None	190°C	8-9 mins
Roast potatoes	700g	None	None	190°C	20 mins
Scampi in breadcrumbs	280g	None	None	200°C	9-10 mins
Vegan burgers	4 (265g)	Single layer	None	200°C	11 mins
Vegan nuggets	14 (320g)	Single layer	None	200°C	8 mins
Vegetarian sausages	6 (270g)	None	None	190°C	9-10 mins
Yorkshire pudding	8 (150g)	None	None	180°C	3-4 mins

\* If you prefer a rarer steak, choose the min time and if you prefer a well done steak, cook to max time

## MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

**NOTE:** unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

**NOTE:** Don't see the food you are looking for in the charts? Decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check food often and increase cook time if necessary.



# Air Fry Cooking Chart, continued

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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
<b>CHIPS</b>					
Home made chips, 1cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-2 Tbsp oil	200°C	16-18 mins
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-2 Tbsp oil	200°C	18-20 mins
Frozen chunky oven chips	500g	None	None	200°C	20 mins
Frozen crinkle chips	500g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen curly fries	700g	None	None	210°C	18-20 mins
Frozen French fries	500g	None	None	180°C	20-22 mins
Frozen gastro chips	700g	None	None	210°C	22 mins
Frozen potato wedges	650g	None	None	190°C	20 mins
Frozen skin on fries	500g	None	None	200°C	18-20 mins
Frozen straight cut chips	500g	None	None	200°C	18 mins
Frozen sweet potato fries	500g	None	None	180°C	22-24mins



Homemade chips



Chunky Chips



Crinkle Chips



French Fries



Potato Wedges



Sweet Potato Fries

# Max Crisp Cooking Chart, Ideal for frozen foods

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

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	COOK TIME SINGLE OR MEGAZONE
<b>FROZEN FOOD</b>				
Battered onion rings	300g	None	None	10 mins
Chicken dippers	400g	None	None	12 mins
Chicken wings	1kg	None	None	30 mins
Chicken nuggets	400g	None	None	9-10 mins
Fish goujons	275g	None	None	10 mins
French Fries	500g	None	None	14-16 mins
Mozzarella sticks	180g	None	None	7-8 mins
Popcorn chicken	500g	None	None	12 mins
Potato pops	500g	None	None	12 mins
Waffle fries	550g	None	None	14-16 mins

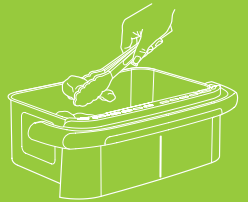
**NOTE** There is no temperature adjustment available or necessary when using the Max Crisp function.

**NOTE** Best for cooking smaller quantities of frozen food which may need a high temperature.

## MEGAZONE

When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.

For best results, toss food often with silicone-tipped tongs.



We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

**NOTE:** unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

**NOTE:** If cooking smaller amounts of food, use the recommended temperature, but reduce the time. For best results, check food and toss it often until it reaches the desired outcome.

# Roast Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME MEGAZONE
<b>FRESH MEAT</b>					
Chicken, whole	2.2kg	Truss if desired, turn over halfway	Rub with oil	190°C	40-45 mins
Beef topside, rolled roasting joint	1.4kg	None, turn over halfway, protect with foil	Rub with oil	160°C	55 mins (medium)
Pork, loin, boneless	1kg	None, turn over halfway	Score fat	190°C	50 mins
Rolled shoulder of pork	2.3kg	None, turn over halfway,	Rub with oil	180°C	1 hour 30 mins
Whole leg of lamb	2kg	None, turn over halfway	Rub with oil	190°C	1 hour 10 mins (well done)

## MEGAZONE

**When cooking in the MegaZone, double the quantity of food for the same cook time.**

We recommend frequently checking your food and tossing it to ensure desired results.

**NOTE:** unless stated otherwise in the preparation column, toss often.

# Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
<b>FRESH FRUITS &amp; VEGETABLES</b>			
Apples	Core removed, cut in 3mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	60°C	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2.5cm pieces, blanched	60°C	6-8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	8-10 hours
Beetroot	Peeled, cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
Aubergine	Peeled, cut in 3mm slices, blanched	60°C	6-8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	60°C	4 hours
Ginger root	Cut in 3mm slices	60°C	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3mm slices, stone removed	60°C	6-8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	60°C	6-8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3mm - 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1.25cm slices	60°C	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3mm slices	60°C	6-8 hours
<b>FRESH MEAT, POULTRY, FISH</b>			
Beef, Chicken, Turkey Jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	3-5 hours

## Using DualZone Technology: SYNC

Now you can cook two different foods with two different cook times, and watch as they finish at the same time. Simply program each Zone and let the **SYNC** feature do the rest.

**NOTE:** For all recipes in this chart, season with salt and pepper as desired. Toss often.

CHOOSE ANY TWO		ADD ONE RECIPE PER ZONE		SET BOTH ZONES AND USE SYNC
RECIPE	AMOUNT	MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS	FUNCTION	TEMP/TIME
Fish Cakes	4 fish cakes (145g each)	None	Air Fry	200°C   12-15 minutes
Balsamic Roasted Tomatoes	500g cherry tomatoes	60ml balsamic vinegar 1 Tbsp vegetable oil	Roast	200°C   10-15 minutes
Honey Sage Pork Steaks	2-3 boneless pork steaks (120g each)	1 Tbsp vegetable oil 1 Tbsp honey, 1/2 teaspoon dried sage	Roast	200°C   15-17 minutes
Cajun Potatoes	4 medium potatoes, diced (800g)	2 Tbsp vegetable oil 2 Tbsp Cajun seasoning	Air Fry	200°C   30 minutes
Lemon asparagus	400g whole spears	Brush with melted butter and 1 teaspoon lemon juice	Air Fry	200°C   6-8 minutes
Miso Glazed Salmon	4 salmon fillets (120g each)	2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon vegetable oil Rub on to salmon	Air Fry	200°C   12-14 minutes
Honey Hazelnut Brussels Sprouts	500g Brussels sprouts, cut in half	2 Tbsp vegetable oil, 60ml honey, 60g chopped hazelnuts	Air Fry	200°C   13-15 minutes
Buffalo Chicken Thighs	6 boneless skinless chicken thighs (110-140g each)	150ml buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	200°C   20-22 minutes
Plant Based Burger	4 burgers (125g each) plant-based ground	4 teaspoon BBQ sauce	Air Fry	190°C   12 minutes
Mediterranean Cauliflower	600g cauliflower, cut in 2.5cm florets	120ml tahini, 4 Tbsp vegetable oil	Air Fry	200°C   13-15 minutes
Frozen French Fries	500g	Season as desired	Air Fry	180°C   20 minutes
Corn on the cob	4	Brush with melted butter	Roast	180°C   15-17 minutes

**NOTE:** For best results, start checking food 2 minutes before cook time is complete. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any foods have reached a food-safe temperature.

## TABLE DES MATIÈRES

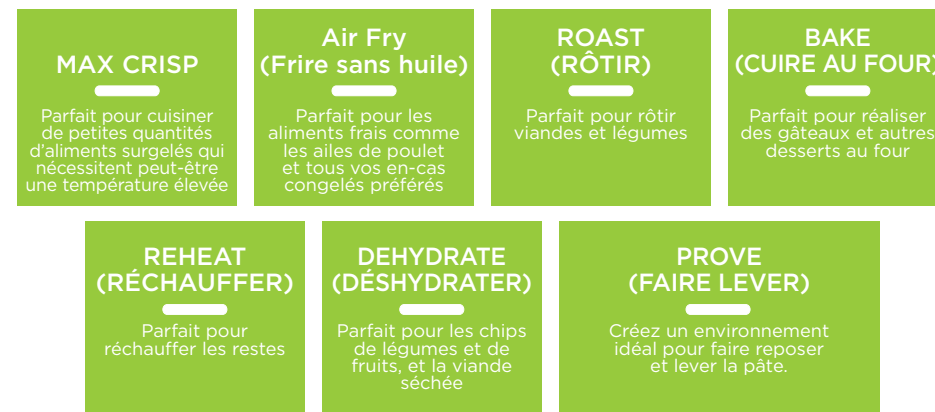
<b>Utilisation de votre friteuse sans huile Ninja® Foodi® FLEXDRAWER</b>	<b>39</b>
<b>Utilisation de la MEGAZONE</b>	<b>40</b>
<b>Utilisation de la technologie DualZone™</b>	<b>42</b>
<b>Préparer un repas avec le plat de cuisson</b>	<b>44</b>
<b>Recettes</b>	<b>46</b>
<b>Poulet</b>	
Poulet rôti et ses légumes	46
Poulet chasseur et pommes de terre grenaille	48
<b>Viande</b>	
Poitrine de porc avec chou au soja et au gingembre	49
Gigot d'agneau à la grecque et légumes	50
Fajitas à la viande et aux légumes	52
Kefta d'agneau et patates douces épicées en quartiers	53
Toad in the Hole (plat anglais de saucisses rôties)	54
<b>Poisson</b>	
Fish and Chips	55
Brochettes de saumon au piment avec légumes au soja et au gingembre	56
<b>Végétarien</b>	
Tofu épicé et légumes verts	58
Frittata de pommes de terre, tomates séchées et oignons nouveaux	59
<b>En-cas</b>	
Chaussons aux fromages, pommes de terre et petits pois, et chaussons au poulet	60
Croque-monsieur trois fromages au chutney	61
<b>Desserts</b>	
Cake aux myrtilles et au citron	62
Gâteau fondant aux framboises et au chocolat blanc	63
<b>Tableaux de cuisson</b>	<b>64</b>
Air Fry (Frire sans huile)	64
Max Crisp	68
Roast (Rôtir)	70
Dehydrate (Déshydrater)	70
<b>Utilisation de la technologie DualZone™ : la fonction SYNC</b>	<b>72</b>



www.ninjatestkitchen.eu

## UTILISATION DE VOTRE FRITEUSE SANS HUILE NINJA® FOODI® FLEXDRAWER

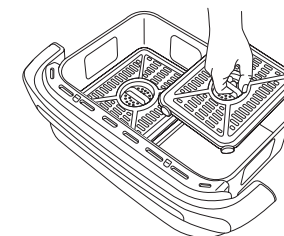
### 7 PROGRAMMES DE CUISSON



### POUR DES RÉSULTATS OPTIMAUX

#### PLAQUES DE CUISSON

Les plaques de cuisson permettent de faire dorer les aliments de manière homogène. Sauf indication contraire, nous vous recommandons de les utiliser à chaque fois que vous faites frire sans huile et pour toutes les recettes figurant dans le présent guide.



**CONSEIL:** Installez les plaques à légumes avec les bords incurvés à l'extérieur du tiroir

#### Conseils de nettoyage :

Nous recommandons toujours de nettoyer entre les utilisations pour éviter les débris cuits.

#### Pour un nettoyage rapide :

retirez divisorio e piastra per frittura antiaderente, et lavez-les dans l'évier. Égouttez ou essuyez toute graisse du tiroir. Remplissez le tiroir d'eau bouillante et d'un filet de liquide vaisselle. À l'aide d'une brosse à vaisselle, retirez soigneusement les résidus alimentaires. Égoutter l'eau dans l'évier et rincer à l'eau douce. Égoutter et sécher.

#### Pour un nettoyage en profondeur :

retirez divisorio e piastra per frittura antiaderente. Lavez soigneusement le tiroir et les accessoires dans l'évier OU placez le tiroir et les accessoires dans un lave-vaisselle.



Végétarien

## Utilisation de la MEGAZONE

### TRANSFORMEZ LA MEGAZONE EN DUAL ZONE

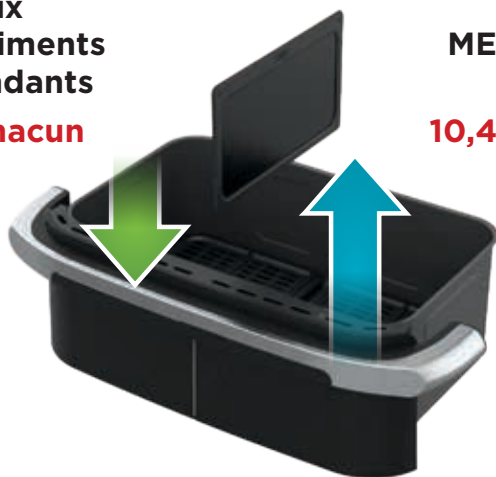
Cuisez dans un grand tiroir ou séparez-le pour obtenir deux compartiments de cuisson indépendants.



### MEGAZONE POLYVALENTE

Deux  
compartiments  
indépendants

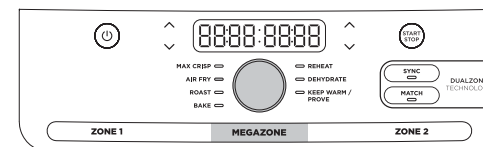
5,2 L chacun



Une  
MEGAZONE

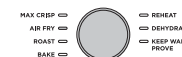
10,4 L au total

Pour cuisiner une grande fournée d'une seule préparation, enlevez le séparateur pour utiliser le compartiment de cuisson comme une friteuse sans huile traditionnelle.



#### ÉTAPE 1 : Sélectionner MEGAZONE

- Placez les aliments dans le tiroir.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)).



**REMARQUE :** Si vous souhaitez cuisiner uniquement dans le compartiment 2, sélectionnez d'abord le compartiment 2, puis un programme.

#### ÉTAPE 2 : Régler la durée et le temps de cuisson

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME pour régler le temps de cuisson.



#### ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

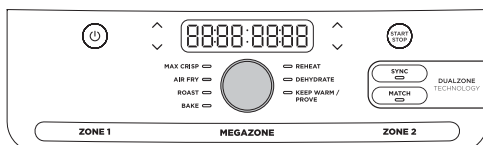
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.

**CONSEIL :** pour frire sans huile des ingrédients fraîchement panés, assurez-vous de les paner selon la bonne technique. Il est important de tremper les aliments d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Pressez la chapelure afin qu'elle adhère bien aux aliments, pour que les miettes ne soient pas détachées par le ventilateur.

# Utilisation de la technologie DualZone

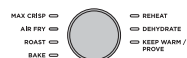
## La fonction SYNC

**Vous voulez cuisiner 2 aliments en utilisant 2 fonctions, températures ou temps de cuisson différents ?  
Programmez chaque compartiment et utilisez la fonction SYNC pour que les deux compartiments finissent en même temps.**



### ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Insérez le séparateur en silicone au milieu du tiroir.
- Placez les aliments dans le tiroir.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. Air Fry (Frire sans huile)).



### ÉTAPE 2 : Régler la durée et le temps de cuisson

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME pour régler le temps de cuisson.



### ÉTAPE 3 : Programmer le compartiment 2

- Sélectionnez le compartiment 2.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. Roast (Rôtir)), et répétez l'étape 2.



### ÉTAPE 4 : Démarrer la cuisson

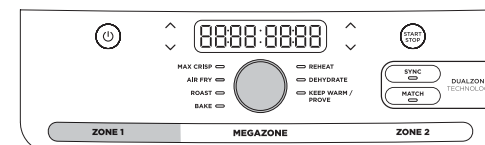
- Sélectionnez la fonction SYNC.
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Le compartiment avec le temps de cuisson le plus court affichera HOLD (En attente).



**REMARQUE :** La cuisson s'arrête automatiquement lorsqu'un tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

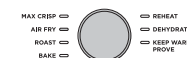
## La fonction MATCH (Dupliquer)

**Vous cuisinez les mêmes aliments dans les deux compartiments ?  
Réglez le compartiment 1 et utilisez le bouton MATCH (Dupliquer) pour appliquer automatiquement les mêmes réglages au compartiment 2.**



### ÉTAPE 1 : Programmer le compartiment 1

- Insérez le séparateur en silicone au milieu du tiroir.
- Placez les aliments dans le tiroir.
- L'appareil sélectionne par défaut le compartiment 1.
- Tournez le bouton principal pour sélectionner un mode de cuisson (par ex. Air Fry (Frire sans huile)).



### ÉTAPE 2 : Régler la durée et le temps de cuisson

- Utilisez les flèches TEMP pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME pour régler le temps de cuisson.



### ÉTAPE 3 : Démarrer la cuisson

- Sélectionnez MATCH (Dupliquer).
- Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.



**REMARQUE :** Le temps de cuisson est automatiquement mis en pause lorsque le tiroir est ouvert. Réinsérez le tiroir pour reprendre la cuisson.

# Préparer un repas avec le plat de cuisson

Avec le programme Roast (Rôtir) et les conseils ci-dessous, créez vos propres chefs-d'œuvre avec la friteuse sans huile MegaZone.



## Choisissez une protéine

8 hauts de cuisse de poulet avec les os et la peau (125 g chacun)

4 côtelettes de porc avec l'os (175 g chacune)

8 côtelettes d'agneau avec l'os (85 g chacune)

4 filets de saumon (120 g chacun)

400 g de tofu ferme, égoutté, essuyé et coupé en morceaux

12 saucisses végétales (60 g chacune)

4 steaks hachés végétaux pour hamburgers (170 g chacun)

## Choisissez un légume

300 g de brocoli, coupé en fleurons de 5 cm

500 g de chou de Bruxelles, extrémités coupées et coupés en deux (pour les plus gros)

400 g de courge musquée, pelée et coupée en dés de 2,5 cm

400 g de chou-fleur, coupé en fleurons de 5 cm

500 g de carottes, pelées et coupées dans le sens de la longueur en bâtonnets de 2,5 cm

500 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux si elles sont trop grosses

500 g de panais, pelés, coupés en quatre et taillés en bâtonnets de 7 cm

2 poivrons égrainés, coupés en bandes de 3 cm de large

500 g de patates douces, coupées en dés de 3 cm

## Assaisonnez/ marinez

Teriyaki

Huile d'olive

Hoisin

Citron et romarin

Sauce barbecue

Sauce Peri Peri

Assaisonnements ou marinade au choix

## Cuisinez

Mélangez les ingrédients avec les assaisonnements ou la marinade.

Insérez les deux plaques de cuisson et retirez le séparateur, puis placez les ingrédients dans le tiroir MegaZone.

Appuyez sur MEGAZONE, puis sur ROAST (Rôtir), réglez la température sur 190 °C puis réglez la durée en fonction de la protéine choisie.

Poisson : 10 à 15 minutes

Porc, agneau ou protéines végétales : 15 à 20 minutes

Volaille : 20 à 25 minutes

# POULET RÔTI ET SES LÉGUMES

**PROGRAMME :** ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON :** 55 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### POUR LE POULET

1 poulet entier (1,6 à 2 kg)

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

½ citron, coupé en quartiers

5 branches de thym

5 branches de romarin

1 tête d'ail, coupée en deux à la verticale

1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

### POUR LES LÉGUMES

600 g de pommes de terre Charlotte, coupées en deux dans la longueur, ou en quartiers si elles sont grosses

350 g de petites carottes, pelées, coupées en deux dans la longueur

350 g de gros panais, pelés, coupés en quartiers dans la longueur

2 cuillères à soupe d'huile

1 cuillère à café de sel de mer

Quelques branches de romarin, grossièrement hachées

### SAUCE

2 cuillères à soupe de farine

300 g de bouillon de poulet, plus si besoin

## PRÉPARATION

- 1 Assaisonnez l'intérieur du poulet avec du sel et du poivre, puis insérez le citron, le thym, le romarin et l'ail. Badigeonnez le dessus du poulet avec de l'huile et assaisonnez-le avec du sel et du poivre.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez les légumes avec l'huile, le sel et les branches de romarin.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le poulet au milieu et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez MEGAZONE, puis ROAST (Rôtir), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 55 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 18 minutes, ouvrez le tiroir et disposez les légumes autour du poulet. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson. À l'aide d'une pince à embouts en silicone, mélangez les légumes 2 à 3 fois au cours de la cuisson.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C sur une thermosonde de cuisine à lecture instantanée. Transférez le poulet sur une planche et laissez reposer 10 minutes avant de le découper.
- 7 Servez le poulet avec les légumes racines et la sauce.

**CONSEIL :** Pour réaliser une sauce, versez les jus de cuisson du fond du tiroir dans une petite casserole et mélangez avec de la farine. Lorsqu'ils commencent à frémir, versez progressivement le bouillon de poulet et portez à ébullition. Ajoutez les restes de jus de cuisson éventuels et laissez mijoter pendant 4 minutes.





# POULET CHASSEUR ET POMMES DE TERRE GRENAILLE

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 5 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON :** 24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

4 x 150 g de blancs de poulet  
8 tranches de bacon fumé  
750 g de pommes de terre grenaille, coupées en deux si elles sont trop grosses  
1 cuillère à café d'huile végétale  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts  
100 g de cheddar râpé  
4 cuillères à soupe de sauce barbecue

## PRÉPARATION

- 1 Enroulez deux tranches de bacon autour de chaque blanc de poulet.
- 2 Dans un saladier de taille moyenne, mélangez l'huile aux pommes de terre et assaisonnez de sel et de poivre selon les goûts.
- 3 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez les blancs de poulet dans le compartiment 1 et les pommes de terre dans le compartiment 2, puis insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et la durée sur 24 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis appuyez sur Air Fry (Frire sans huile). Réglez la température sur 200 °C et la durée sur 22 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et recouvrez le poulet de fromage. Mélangez les pommes de terre à l'aide d'une pince à embouts en silicone et refermez le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne du poulet atteint 75 °C sur une thermosonde de cuisine à lecture instantanée. Servez le poulet avec un filet de sauce barbecue et des pommes de terre grenaille.



# POITRINE DE PORC AVEC CHOU AU SOJA ET AU GINGEMBRE

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)  
**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **MARINADE :** 2 HEURES  
**TEMPS DE CUISSON :** 22 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### PORC

2 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
1 gousse d'ail pelée, émincée  
2,5 cm de gingembre frais, pelé et émincé  
¼ cuillère à café de poivre noir moulu  
4 tranches de 125 g de poitrine de porc, chacune coupée en 3

### SAUCE

50 g de sauce d'huître  
1 cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à soupe de sauce soja  
1 cuillère à café de vinaigre de riz  
1 cuillère à café d'huile de sésame

### CHOU AU SOJA ET AU GINGEMBRE

1 chou de Milan de taille moyenne, centre retiré, émincé en lamelles de ½ cm  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
25 ml de sauce soja  
1,5 cm de gingembre frais, pelé et émincé  
Poivre noir moulu, selon les goûts

## PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez la sauce soja, l'huile de sésame, l'ail, le gingembre et le poivre. Ajoutez le porc, couvrez de sauce et laissez mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.
- 2 Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce, puis réservez.
- 3 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients pour le chou jusqu'à le recouvrir uniformément.
- 4 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le porc dans le compartiment 1 et le chou dans le compartiment 2, puis insérez le tiroir dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 22 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis Roast (Rôtir). Réglez la température sur 200 °C et la durée sur 11 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 11 minutes dans le compartiment 1, ouvrez le tiroir pour retourner le porc, puis refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Lorsqu'il reste 6 minutes dans chaque compartiment, ouvrez le tiroir et badigeonnez le porc avec la préparation de sauce, puis mélangez le chou. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez le porc avec le chou en accompagnement.

**CONSEIL :** Servez avec du riz ou des nouilles avec de la coriandre fraîche

# GIGOT D'AGNEAU À LA GRECQUE ET LÉGUMES

**PROGRAMME :** ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 20 MINUTES  
**MARINADE :** 30 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 1 HEURE 10 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 kg de gigot d'agneau  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts  
2 cuillères à soupe d'origan séché, à ajouter séparément  
1 gros oignon rouge, pelé, coupé en tranches d'1 cm  
2 poivrons rouges, coupés en morceaux de 2,5 cm  
1 poivron jaune, coupé en morceaux de 2,5 cm  
1 aubergine, coupée en quartiers d'1 cm dans la longueur  
2 courgettes, coupées en tranches d'1 cm dans la longueur  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
150 g de feta, découpée en cubes de 1 cm  
Jus d'½ citron

## PRÉPARATION

- 1 Assaisonnez l'ensemble de l'agneau avec du sel, du poivre et l'origan. Laissez mariner à température ambiante pendant 30 minutes.
- 2 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez l'agneau sur le côté gras au milieu, et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez MEGAZONE, puis Roast (Rôtir), réglez la température sur 190 °C et la durée sur 1 heure 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Lorsqu'il reste 25 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et retournez l'agneau. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 5 Dans un grand saladier, mélangez les oignons, les poivrons, l'aubergine, les courgettes, l'huile, 1 cuillère à soupe d'origan, du sel et du poivre.
- 6 Lorsqu'il reste 35 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et placez les légumes autour de l'agneau. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Durant le cycle de cuisson, ouvrez le tiroir et mélangez les légumes pour garantir une cuisson homogène. Si l'agneau commence à trop colorer, recouvrez-le de papier aluminium.
- 8 La cuisson est terminée lorsque la température interne de l'agneau atteint 60 °C avec une thermosonde de cuisine à lecture instantanée. Transférez l'agneau sur une planche et enveloppez-le sans le serrer dans du papier aluminium. Laissez reposer pendant 10 à 20 minutes avant de le couper en tranches.
- 9 Ajoutez la feta et le jus de citron aux légumes et servez avec les tranches d'agneau et du yaourt à la menthe, selon l'envie.

**CONSEIL :** Servez avec une sauce de yaourt à la menthe que vous pouvez réaliser en mélangeant 150 ml de yaourt grec et une grosse poignée de menthe hachée, et du sel selon les goûts.



# FAJITAS À LA VIANDE ET AUX LÉGUMES

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON :** 17 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### MARINADE ÉPICÉE POUR FAJITAS

2 cuillères à soupe de paprika fumé  
1 cuillère à soupe de coriandre moulue  
1 ½ cuillère à café de cumin moulu  
1 cuillère à soupe d'origan séché  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Jus d'½ citron vert  
2 cuillères à café de sel de mer  
Poivre noir moulu, selon les goûts

### FAJITAS

200 g de faux-filet, coupé en tranches de ½ cm  
2 oignons, pelés, émincés en lamelles d'1 cm  
2 poivrons rouges, émincés en lamelles d'1 cm  
2 poivrons jaunes, émincés en lamelles d'1 cm  
250 g de champignons Portobello, coupés en tranches  
8 tortillas de taille moyenne, pour servir



## PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade, puis divisez-la dans deux grands bols.
- 2 Dans un des bols, ajoutez les tranches de viande, la moitié des oignons et la moitié des poivrons. Dans l'autre bol, ajoutez les champignons, le reste des oignons et des poivrons. Mélangez bien le tout pour enrober complètement les ingrédients de marinade.
- 3 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le mélange de viande dans le compartiment 1 et le mélange de champignons dans le compartiment 2. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 17 minutes. Sélectionnez MATCH (Dupliquer). Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et mélangez les ingrédients à l'aide d'une pince à embouts en silicone, puis refermez le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, roulez le mélange à fajitas dans les tortillas et accompagnez de garnitures selon l'envie.

**CONSEIL :** Servez avec de la crème fraîche, un trait de jus de citron vert, des jalapeños et de la coriandre fraîche.

# KEFTA D'AGNEAU AVEC PATATES DOUCE ÉPICÉES EN QUARTIERS

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 20 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

400 g de viande d'agneau hachée  
20 g de chapelure fraîche, trempée rapidement dans de l'eau froide, puis pressée  
1 oignon nouveau, finement émincé  
1 gousse d'ail pelée et émincée  
2 cuillères à café de mélange d'épices Baharat  
1 ½ cuillère à soupe de coriandre finement hachée  
1 ½ cuillère à soupe de persil finement haché  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts  
700 g de patates douces, pelées et coupées en quartiers de 1,25 cm  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de paprika  
Du persil et de la coriandre grossièrement hachés pour le dressage  
Huile de cuisson à vaporiser  
Pain pita chaud pour servir

Pour cette recette, vous aurez besoin de tremper quatre piques à brochette en bois de 20 cm.



## PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez l'agneau haché, la chapelure, l'oignon nouveau, l'ail, le mélange d'épices Baharat, la coriandre, le persil, du sel et du poivre. Ajoutez du sel et du poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts. Séparez la préparation en quatre portions égales, puis pressez uniformément chaque portion sur une pique à brochette en laissant 4 cm à chaque extrémité.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez les patates douces avec l'huile d'olive, du sel, du poivre et le paprika.
- 3 Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Vaporisez l'huile de cuisson sur le compartiment 1, puis ajoutez les brochettes. Placez les quartiers de patates douces dans le compartiment 2. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 12 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis appuyez sur Air Fry (Frire sans huile). Réglez la température sur 200 °C et la durée sur 20 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir, puis retournez les kebabs et mélangez les patates à l'aide d'une pince à embouts en silicone.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, agrémentez l'agneau et les patates douces de coriandre. Servez chaud avec du pain pita chaud.

**CONSEIL :** Servez avec une sauce de yaourt à la menthe que vous pouvez réaliser en mélangeant 150 ml de yaourt grec et une grosse poignée de menthe hachée, et du sel selon les goûts.

# TOAD IN THE HOLE (PLAT ANGLAIS DE SAUCISSES RÔTIES)

**PROGRAMME :** ROAST (RÔTIR) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON :** 18 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

8 saucisses de porc  
 1 cuillère à soupe d'huile végétale  
 130 g de farine  
 ¼ de cuillère à café de sel  
 2 gros œufs, battus  
 180 ml de lait demi-écrémé

## PRÉPARATION

- 1 Placez les saucisses dans un plat résistant à la chaleur de 20 cm x 25 cm et mélangez avec de l'huile.
- 2 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Ajoutez le plat résistant à la chaleur et refermez le tiroir.
- 3 Sélectionnez MEGAZONE, puis Roast (Rôtir), réglez la température sur 210 °C et le temps de cuisson sur 18 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 4 Dans un grand saladier, ajoutez la farine et le sel. Incorporez-y doucement les œufs battus et le lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse.
- 5 Lorsqu'il reste 11 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir, retournez les saucisses et versez avec précaution le mélange d'œufs dans le plat résistant à la chaleur. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le plat résistant à la chaleur. Laissez refroidir quelques minutes avant de servir.



**CONSEIL :** Utilisez des saucisses véganes ou végétariennes pour une version sans viande.

**CONSEIL :** Servez avec la sauce de votre choix.

# FISH AND CHIPS

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)  
**PRÉPARATION :** 40 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 24-26 MINUTES  
**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### CHIPS (FRITES)

1 kg de pommes de terre Maris Piper ou King Edward, épluchées et coupées en frites de 1,5 cm d'épaisseur  
 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol  
 Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts  
 2 cuillères à café de semoule (facultatif)

### FISH (POISSON)

2 tranches de pain rassis, sans la croûte et coupées en morceaux  
 1 gousse d'ail pelée  
 Le zeste d'un citron  
 5 g de tiges et de feuilles de persil frais  
 Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts  
 4 filets de cabillaud sans la peau (120 g chacun) de 2,5 cm, séchés en tamponnant  
 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol  
 Huile de cuisson à vaporiser  
 Sauce tartare (facultatif)  
 Purée de petits pois (facultatif)

### GARNITURES (FACULTATIVES)

Quartiers de citron  
 Persil haché



## PRÉPARATION

- 1 Placez les frites dans un grand saladier, couvrez d'eau froide et laissez tremper pendant 30 minutes pour enlever l'excès d'amidon. Rincez les pommes de terre et séchez-les en les tamponnant.
- 2 Remettez les frites dans le saladier et mélangez avec l'huile, du sel, du poivre et la semoule pour les recouvrir uniformément. Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Ajoutez les frites dans le compartiment 1.
- 3 Dans un robot, ajoutez le pain, l'ail, le zeste de citron, le persil, du sel et du poivre, puis mixez jusqu'à obtenir une texture fine. Puis placez la préparation dans une assiette creuse.
- 4 Badigeonnez uniformément les filets de poisson avec l'huile, puis recouvrez-les du mélange de chapelure en les pressant. Vaporisez l'huile de cuisson sur la plaque de cuisson du compartiment 2, puis placez les filets. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez le compartiment 1, puis appuyez sur Air Fry (Frire sans huile). Réglez la température sur 200 °C et le temps de cuisson sur 26 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis Roast (Rôtir), réglez la température à 170 °C et le temps de cuisson sur 14 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Durant le cycle de cuisson, mélangez les frites de temps en temps à l'aide d'une pince à embouts en silicone pour garantir une cuisson homogène. Vérifiez la cuisson lorsqu'il reste 2 minutes de cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, retirez le poisson et les frites, ajoutez des quartiers de citron, du persil et servez avec de la sauce tartare et de la purée de petits pois.

# BROCHETTES DE SAUMON AU PIMENT AVEC LÉGUMES AU SOJA ET AU GINGEMBRE

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES  
**MARINADE :** 1 HEURE | **TEMPS DE CUISSON :** 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### SAUMON

2 cuillères à soupe de sauce soja  
1 cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à soupe de sauce piquante sriracha  
½ cuillère à café d'huile de sésame  
600 g de filets de saumon, coupés en morceaux de 2,5 cm

### LÉGUMES

Morceau de gingembre de 2,5 cm, pelé et émincé  
1 petite gousse d'ail, pelée et émincée  
1 cuillère à soupe d'huile de sésame  
2 cuillères à soupe de sauce soja  
1 ½ cuillère à café de mélange cinq épices chinois  
800 g de légumes variés (haricots verts, brocoli et maïs miniature), coupés en morceaux de 3 cm

### SAUCE

4 cuillères à soupe de sauce soja  
½ cuillère à soupe de vinaigre de riz  
Morceau de gingembre de 2,5 cm, pelé et émincé  
1 ½ cuillère à soupe de miel  
1 cuillère à soupe de sauce sriracha

Pour cette recette, vous aurez besoin de tremper quatre piques à brochette en bois de 25 cm.

## PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélangez la sauce soja, le miel, la sauce sriracha et l'huile de sésame. Placez le saumon dans la marinade et badigeonnez-le uniformément. Placez le saladier au réfrigérateur et laissez mariner pendant 1 heure. Une fois mariné, divisez le saumon en quatre portions, puis placez-le de façon homogène sur les quatre piques à brochette.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez le gingembre, l'ail, l'huile de sésame, la sauce soja et le mélange cinq épices chinois. Ajoutez les légumes et laissez mariner pendant 10 minutes.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez les légumes dans le tiroir, puis les brochettes par-dessus. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 9 minutes de cuisson, retournez le saumon et mélangez les légumes. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 6 Dans un petit bol, mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, servez les brochettes de saumon avec les légumes et un filet de sauce au soja et au gingembre. Servez avec du riz selon l'envie.



# TOFU ÉPICÉ ET LÉGUMES VERTS



**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) ET ROAST (RÔTIR)

**PRÉPARATION :** 10 MINUTES | **AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) :** 18 MINUTES

**ROAST (RÔTIR) :** 15 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### MARINADE SOJA GINGEMBRE

2 cuillères à soupe de tiges de coriandre, finement hachées

3 cuillères à soupe de sauce soja

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 cuillères à soupe de miel

3 cuillères à soupe d'huile de sésame

3 cuillères à soupe de vinaigre de riz

1 gousse d'ail, pelée et émincée

Morceau de gingembre frais de 2,5 cm, pelé et émincé

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

### LÉGUMES

250 g de brocoli coupé en fleurons de 2,5 cm

150 g de pois gourmands

250 g de haricots verts, coupés en deux

### TOFU

2 cuillères à soupe de fécule de maïs

½ cuillère à soupe de mélange cinq épices chinois

¼ de cuillère à café de poivre de Cayenne

½ cuillère à café de sel

600 g de tofu ferme, séché en tamponnant et coupé en cubes de 2 cm

## PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients de la marinade. Ajoutez les légumes, mélangez pour les enrober uniformément et laissez mariner pendant 10 minutes.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez la fécule de maïs, le mélange cinq épices chinois, le poivre de Cayenne et le sel. Ajoutez le tofu et mélangez pour l'enrober.
- 3 Insérez le séparateur et les plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le tofu dans le compartiment 1 et les légumes dans le compartiment 2. Gardez le reste de marinade. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 18 minutes. Sélectionnez le compartiment 2, puis Roast (Rôtir), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 15 minutes. Sélectionnez la fonction SYNC. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 7 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir, puis mélangez le tofu et les légumes à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, transférez les légumes dans un saladier, placez le tofu par-dessus et versez un filet de la marinade soja gingembre restante. Servez immédiatement.



# FRITTATA DE POMMES DE TERRE, TOMATES SÉCHÉES ET OIGNONS NOUVEAUX



**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE | **PRÉPARATION :** 10

**TEMPS DE CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 À 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

8 gros œufs

60 ml de crème entière épaisse

15 g de persil frais, finement haché

5 g de ciboulette, finement hachée

1 cuillère à soupe de câpres, égouttées et finement hachées

40 g de tomates séchées, égouttées et finement hachées

4 oignons nouveaux, finement émincés

30 g de cheddar râpé

1 cuillère à café de sel

½ cuillère à café de poivre noir moulu

350 g de pommes de terre cuites, en tranches d'1 cm

## PRÉPARATION

- 1 Recouvrez soigneusement le fond d'un plat résistant à la chaleur de 20 cm x 25 cm avec du papier cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez les œufs avec la crème, le persil, la ciboulette, les câpres, les tomates séchées, les oignons nouveaux, le cheddar, le sel et le poivre jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 3 Placez les pommes de terre en couche uniforme dans le plat préparé, puis recouvrez de façon homogène avec le mélange d'œufs.
- 4 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le plat au milieu du tiroir et insérez-le dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 180 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et recouvrez le plat avec du papier aluminium. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, retirez le plat et transférez-le sur une planche. Laissez-le refroidir 5 minutes avant de découper. Servez avec une salade verte croquante et du pain croustillant.



# CHAUSSONS AUX FROMAGE, POMMES DE TERRE ET PETITS POIS, ET CHAUSSONS AU POULET

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON :** 20 MINUTES | **QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 pâtes brisées prêtes à l'emploi de 320 g

2 œufs battus

Huile de cuisson à vaporiser antiadhésive

### CHAUSSONS AUX FROMAGE, POMMES DE TERRE ET PETITS POIS

150 g de fromage à tartiner à l'ail et aux herbes

1 cuillère à café de jus de citron

½ cuillère à café de sel

Poivre noir moulu, selon les goûts

50 g de cheddar râpé

200 g de pommes de terre cuites, coupées en cubes de 2 cm

2 oignons nouveaux, émincés

70 g de petits pois surgelés, décongelés

### CHAUSSONS AU POULET

250 g de blanc de poulet cuit, effiloché

2 cuillères à soupe de raisins secs

2 cuillères à café de curry moyen en poudre

1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, hachée

2 cuillères à soupe de chutney de mangue

1 cuillère à café de jus de citron

1 cuillère à soupe de pâte de curry korma

120 g de crème fraîche

½ cuillère à café de sel

Poivre noir moulu, selon les goûts

## PRÉPARATION

- Pour préparer les chaussons aux fromage, pommes de terre et petits pois, mélangez le fromage à tartiner et le jus de citron dans un grand saladier. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- Pour préparer les chaussons au poulet, placez tous les ingrédients dans un grand saladier et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- Déroulez les pâtes brisées et coupez-les chacune en deux pour obtenir quatre rectangles d'environ 17 cm x 23 cm. Badigeonnez les bords de chaque rectangle avec le mélange d'œufs.
- Placez le mélange de pommes de terre et de fromage sur le côté d'un chausson, en laissant un bord de 2 cm. Repliez le rectangle par-dessus la garniture et appuyez sur les bords pour bien le fermer. Soignez les bords en repliant fermement par en-dessous, puis appuyez dessus. Badigeonnez le dessus avec le mélange d'œufs et, à l'aide d'une fourchette, faites quelques trous pour permettre à la vapeur de s'échapper.
- Répétez l'étape 4 avec le reste de la préparation de pommes de terre et de fromage, ainsi que la préparation de poulet.
- Insérez le séparateur et les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Vaporisez l'huile de cuisson sur les plaques de cuisson. Placez 2 chaussons dans chaque compartiment et insérez le tiroir dans l'appareil.
- Sélectionnez le compartiment 1, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 20 minutes. Sélectionnez la fonction MATCH (Dupliquer) et appuyez sur START/STOP pour commencer la cuisson. Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, retournez les chaussons pour un résultat croustillant.
- À la fin de la cuisson, les chaussons seront dorés et croustillants.

# CROQUE-MONSIEUR TROIS FROMAGES AU CHUTNEY

**PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

**PRÉPARATION :** 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 10 MINUTES

**QUANTITÉ :** 4 À 6 SANDWICHES SELON LA TAILLE DU PAIN

## INGRÉDIENTS

100 g de gruyère râpé

100 g d'emmental râpé

150 g de cheddar vieilli râpé

2 cuillères à soupe de ciboulette, finement hachée

Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon les goûts

8 tranches épaisses de pain au levain

4 cuillères à café de beurre doux, ramolli

2 cuillères à café de moutarde de Dijon

4 cuillères à soupe de chutney au choix

## PRÉPARATION

- Dans un saladier de taille moyenne, mélangez les fromages, la ciboulette, du sel et du poivre.
- Pour réaliser les sandwiches, tartinez chaque tranche de pain sur une planche, face beurrée vers le bas. Tartinez quatre tranches avec de la moutarde et recouvrez de mélange de fromage. Tartinez le chutney sur les 4 tranches de pain restantes, puis refermez les sandwiches avec le beurre à l'extérieur.
- Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et placez les sandwiches dessus. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- Sélectionnez la MEGAZONE, puis Air Fry (Frire sans huile), réglez la température à 200 °C et le temps de cuisson sur 10 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- Lorsqu'il reste 5 minutes de cuisson, retirez le tiroir de l'appareil et retournez délicatement les croque-monsieur à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- Lorsque la cuisson est terminée, retirez les sandwiches du tiroir et mangez chaud.



# CAKE AUX MYRTILLES ET AU CITRON



**PROGRAMME :** Bake (Cuire au four) | **PRÉPARATION :** 15 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON :** 50 MINUTES | **QUANTITÉ :** 1 CAKE

## INGRÉDIENTS

1 cuillère à café d'huile de tournesol, pour graisser  
200 g de farine auto-levante  
1 cuillère à café de levure chimique  
¾ de cuillère à café de sel de mer  
Le zeste d'un citron  
2 cuillères à café d'essence de vanille  
125 g de sucre roux en poudre  
100 ml d'huile de tournesol  
100 g de yaourt nature  
2 gros œufs, battus  
100 g de myrtilles

## SAUCE À VERSER EN FILET

Jus d'1 citron  
60 g de sucre en poudre



## PRÉPARATION

- 1 Graissez un moule à cake Ninja ou un moule à cake de 23 cm x 12,5 cm avec de l'huile ou recouvrez le fond avec du papier cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, passez au tamis la farine, la levure et le sel. Incorporez le zeste de citron, la vanille, le sucre, l'huile, le yaourt et les œufs, et mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporez délicatement les myrtilles, puis transférez la préparation dans le moule préparé.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir. Placez le moule à cake à l'intérieur et refermez le tiroir.
- 4 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Bake (Cuire au four), réglez la température à 160 °C et le temps de cuisson sur 50 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 20 minutes de cuisson, ouvrez le tiroir et recouvrez le moule à cake avec du papier aluminium pour éviter de brûler le gâteau. Refermez le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 5 Dans un petit bol, mélangez les ingrédients de la sauce jusqu'à dissolution du sucre.
- 7 Le cake est cuit lorsqu'un pic en bois inséré au centre en ressort propre.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, utilisez un pic en bois pour piquer le dessus du cake, puis versez un filet de sauce. Laissez refroidir dans le moule à cake avant de servir.

**CONSEIL :** Utilisez des maniques pour retirer le moule à cake.

# GÂTEAU FONDANT AUX FRAMBOISES ET AU CHOCOLAT BLANC



**PROGRAMME :** BAKE (CUIRE AU FOUR) | **PRÉPARATION :** 10 MINUTES  
**TEMPS DE CUISSON:** 23-24 MINUTES | **QUANTITÉ :** 8 À 10 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

170 g de beurre salé fondu, plus 1 cuillère à soupe pour graisser  
200 g de cassonade blonde  
2 œufs moyens  
1 ½ cuillère à café d'essence de vanille  
200 g de farine  
½ cuillère à café de sel  
150 g de pépites de chocolat blanc  
70 g de framboises fraîches ou surgelées

## PRÉPARATION

- 1 Graissez et recouvrez le fond d'un plat ou d'un moule résistant à la chaleur de 20 cm x 25 cm avec du papier cuisson.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez le beurre fondu, le sucre, les œufs et la vanille jusqu'à obtenir une préparation lisse. Incorporez la farine et le sel jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez les pépites de chocolat blanc et les framboises. Puis transférez la pâte dans le plat préparé.
- 3 Insérez les deux plaques de cuisson dans le tiroir et placez le plat dedans.
- 4 Sélectionnez la MEGAZONE, puis Bake (Cuire au four), réglez la température à 160 °C et le temps de cuisson sur 24-25 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer la cuisson. Poursuivez la cuisson pendant 2 minutes de plus pour obtenir un gâteau moins fondant.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée, retirez avec précaution et laissez refroidir avant de découper 8 à 10 portions.





# Tableau de cuisson Air Fry

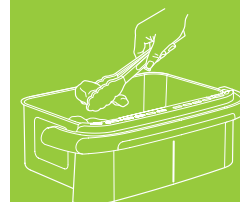
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER	TEMPÉ-RATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
<b>LÉGUMES FRAIS</b>					
Asperges	400 g	Entières, extrémités coupées	2 cuillères à café	200 °C	6 à 8 min
Betterave	6 petites ou 4 grosses (environ 1 kg)	Entières	-	200 °C	40 à 60 min
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	-	200 °C	15 à 16 min
Brocoli	400 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	11 min
Choux de Bruxelles	640 g	Coupés en deux, sans tige	2 cuillères à soupe	200 °C	13 à 15 min
Courge butternut	500-750 g	Découpée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	16 à 18 min
Carottes	500 g	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 min
Chou-fleur	600 g	Coupé en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	13 à 15 min
Céleri	600 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 c.à.s d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	14 à 16 min
Épi de maïs	4 épis	Entiers, feuilles retirées, extrémités coupées	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 18 min
Courgette	500 g	Coupée en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 min
Haricots verts fins	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	8 à 10 min
Chou kale (en chips)	225 g	Déchiré en morceaux, tiges retirées	-	150 °C	9 min
Champignons	300 g	Essuyés, coupés en quartiers	1 cuillère à soupe	200 °C	10 min
Champignons Portobello	250 g	Entiers, badigeonnés d'huile d'olive	1 cuillère à soupe	180 °C	9 à 10 min
Panais	500 g	Pelé et coupé en bâtonnets de 1,5 cm, 1 c.à.s d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 min
Pommes de terre blanches par ex. King Edward, Maris Piper ou Russet	1 kg	Coupées en frites rustiques de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 min
	500 g	Frites coupées à la main*, fines	1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	16 à 18 min
	500 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	18 à 20 min
	500 g	Coupées en morceaux de taille égale	2 c.à.s. d'huile végétale	200 °C	15 à 20 min
Patates douces	4 entières (185 à 250 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 cuillère à soupe	180 °C	43 à 48 min
	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 min
Navet	4 entières (185 à 250 g chacune)	Piquées 3 fois avec une fourchette	1 cuillère à soupe	180 °C	32 à 40 min
	500 g	Pelé et coupé en cubes de 1,5 cm, 2 c.à.s d'huile	1 cuillère à soupe	200 °C	15 à 17 min
<b>VOLAILLE FRAÎCHE</b>					
Blancs de poulet	4 (600 g)	-	Badigeonné d'huile	200 °C	18 à 20 min
Hauts de cuisse de poulet	6 hauts de cuisse (125-150 g chacun/750-900 g)	Avec os et peau	Badigeonnés d'huile	200 °C	19 à 22 min
	6-8 hauts de cuisse (100 g chacun/600-800 g)	Sans peau ni os	Badigeonnés d'huile	200 °C	15 à 16 min
Ailes de poulet	1 kg	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	30 à 32 min
Magrets de canard	2 (400 g)	Entailler la peau, cuire côté chair, retourner à mi-cuisson	Badigeonnés d'huile	200 °C	18 à 22 min
<b>POISSONS ET FRUITS DE MER FRAIS</b>					
Filets de cabillaud	4 (480 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min
Galettes de poisson	2 (145 g chacune)	-	-	180 °C	17 à 18 min
Crevettes	16 grosses crevettes (165 g)	-	1 cuillère à soupe	200 °C	4 min
Filets de saumon	4 (520g)	-	Badigeonnés d'huile	210 °C	12 à 14 min

**MEGAZONE**

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



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

**REMARQUE :** Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

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

# Tableau de cuisson Air Fry, suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

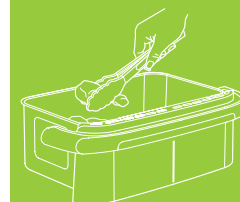
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER	TEMPÉ- RATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
<b>BŒUF FRAIS</b>					
Hamburgers	4 (115 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	-	190 °C	12 à 14 min
Steaks*	2 (230 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	200 °C	7 à 10 min
<b>PORC FRAIS</b>					
Bacon	4 tranches	-	-	210 °C	6 min
Steak de jambon fumé	1 (225 g)	Couper la couenne à 2 cm, retourner après 5 minutes	Badigeonné d'huile	190 °C	10 à 12 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes avec l'os (250 g chacune)	-	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 13 min
	4 blancs désossés (100 g)	-	Badigeonnés d'huile	200 °C	10 à 12 min
	2 filets de porc (350-500 g chacun)	-	Badigeonnés d'huile	190 °C	22 à 27 min
Saucisses	4 (205 g)	-	-	200 °C	8 min
	8 (410 g)	-	-	200 °C	13 à 15 min
<b>AGNEAU FRAIS</b>					
Côtelettes d'agneau	4 (340 g)	-	Badigeonnées d'huile	180 °C	11 à 12 min
Steaks d'agneau	3 (300 g)	-	Badigeonnés d'huile	180 °C	12 à 13 min
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>					
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson	-	200 °C	13 à 15 min
Champignons à l'ail panés	300 g	-	-	190 °C	10 à 12 min
Bâtonnets de poulet	15 (270 g)	-	-	190 °C	9 à 10 min
Poulet à la Kiev	4 (500 g)	-	-	180 °C	20 à 22 min
Nuggets de poulet	24 (400 g)	-	-	200 °C	10 à 12 min
Filets de poisson panés	4 (440 g)	Retourner à mi-cuisson	-	180 °C	18 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	-	-	200 °C	9 à 10 min
Galettes de pomme de terre	7 (390 g)	Une seule couche	-	200 °C	15 min
Croquettes de pommes de terre	550 g	-	-	190 °C	18 à 19 min
Tempura de crevettes	8 (140 g)	Retourner à mi-cuisson	-	190 °C	8 à 9 min
Pommes de terre rôties	700 g	-	-	190 °C	20 min
Scampis panés	280 g	-	-	200 °C	9 à 10 min
Hamburgers végétariens	4 (265 g)	Une seule couche	-	200 °C	11 min
Nuggets véganes	14 (320 g)	Une seule couche	-	200 °C	8 min
Saucisses végétariennes	6 (270 g)	-	-	190 °C	9 à 10 min
Yorkshire pudding	8 (150 g)	-	-	180 °C	3 à 4 min

\* Si vous aimez votre steak saignant, réglez le temps de cuisson au minimum. Si vous le préférez à point, réglez-le au maximum.

## MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



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

**REMARQUE :** Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

**REMARQUE**  
Vous ne trouvez pas un aliment dans les tableaux de cuisson ? Réduisez de 25 % le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Pour des résultats optimaux, surveillez régulièrement la cuisson et augmentez le temps de cuisson si nécessaire.

# Tableau de cuisson Air Fry, suite

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
<b>Frites</b>					
Frites maison, 1 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant	1 à 2 cuillères à soupe d'huile	200 °C	16 à 18 min
Frites maison, 2 cm d'épaisseur	500 g	Faire tremper dans l'eau pendant 30 min, sécher en tamponnant	1 à 2 cuillères à soupe d'huile	200 °C	18 à 20 min
Frites épaisses surgelées pour cuisson au four	500 g	-	-	200 °C	20 min
Frites ondulées surgelées	500 g	-	-	210 °C	18 à 20 min
Frites spirales surgelées	700 g	-	-	210 °C	18 à 20 min
Frites surgelées	500 g	-	-	180 °C	20 à 22 min
Frites belges surgelées	700 g	-	-	210 °C	22 min
Potatoes surgelées	650 g	-	-	190 °C	20 min
Frites rustiques (avec la peau) surgelées	500 g	-	-	200 °C	18 à 20 min
Frites surgelées à coupe régulière	500 g	-	-	200 °C	18 min
Frites de patate douce surgelées	500 g	-	-	180 °C	22 à 24 min



Frites maison



Frites épaisses



Frites ondulées



Frites



Frites rustiques



Frites de patates douces

# Tableau de cuisson Max Crisp, idéal pour les aliments surgelés

Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
<b>ALIMENTS SURGELÉS</b>				
Beignets d'oignons frits	300 g	-	-	10 minutes
Bouchées de poulet pané	400 g	-	-	12 min
Ailes de poulet	1 kg	-	-	30 min
Nuggets de poulet	400 g	-	-	9 à 10 min
Bâtonnets de poisson frit	275 g	-	-	10 min
Frites	500 g	-	-	14 à 16 min
Bâtonnets de mozzarella	180 g	-	-	7 à 8 min
Poulet au maïs soufflé	500 g	-	-	12 min
Croquettes de pomme de terre	500 g	-	-	12 min
Pommes gaufrettes	550 g	-	-	14 à 16 min

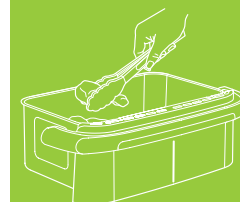
**REMARQUE** Il n'est pas possible ni nécessaire d'ajuster la température avec la fonction Max Crisp.

**REMARQUE** Parfait pour cuisiner de petites quantités d'aliments surgelés qui nécessitent peut-être une forte température.

## MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

Pour des résultats optimaux, mélangez souvent les aliments à l'aide d'une pince à embouts en silicone.



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

**REMARQUE :** Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

**REMARQUE** Lorsque vous cuisinez en petite quantité, suivez la température recommandée mais réduisez le temps de cuisson. Pour des résultats optimaux, surveillez la cuisson et mélangez régulièrement jusqu'à obtenir la cuisson désirée.

# Tableau des viandes rôties

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE À MÉLANGER	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON COMPARTIMENT UNIQUE OU MEGAZONE
<b>VIANDE FRAÎCHE</b>					
Poulet entier	1,6 kg	Ficeler le poulet	Badigeonner d'huile	190 °C	50 min
Rôti de bœuf	750 g	-	Badigeonner d'huile	160 °C	45 à 50 min (à point)
Longe de porc désossée	800 g	-	Entailler le gras	180 °C	60 min

## MEGAZONE

Lorsque vous cuisinez dans la Megazone, doublez les quantités d'ingrédients pour le même temps de cuisson.

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

**REMARQUE :** Sauf instruction contraire dans la colonne de préparation, mélangez souvent.

# Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
<b>FRUITS ET LÉGUMES FRAIS</b>			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées en tamponnant	60 °C	7 à 8 heures
Asperges	Coupées en tronçons de 2,5 cm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, coupées en rondelles de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betterave	Pelée, coupée en rondelles de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Aubergine	Pelée, coupée en rondelles de 3 mm, blanchie	60 °C	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincées, séchées en tamponnant, queues retirées	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangue	Pelée, coupée en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, cœur retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en quartiers de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en rondelles de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
<b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON FRAIS</b>			
Bœuf, poulet, dinde séchés	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Saumon séché	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	3 à 5 heures

# Utilisation de la technologie DualZone™ : la fonction SYNC

Vous pouvez désormais cuisiner des aliments différents avec des temps de cuisson différents, tout en synchronisant les fins de cuisson ! Il vous suffit de programmer chaque compartiment et de laisser la fonction **SYNC** se charger de tout.

**REMARQUE :** Pour toutes les recettes présentées dans ce tableau, assaisonnez de sel et de poivre selon les goûts.

DEUX INGRÉDIENTS AU CHOIX		UNE RECETTE PAR COMPARTIMENT		PROGRAMMER LES DEUX COMPARTIMENTS ET UTILISER LA FONCTION SYNC	
RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGER OU ASSOCIER DEUX INGRÉDIENTS	PROGRAMME	TEMPÉRATURES/DURÉE	
Galettes de poisson	2 galettes de poisson	Badigeonner avec du beurre fondu	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C   12 à 15 minutes	
Tomates rôties au vinaigre balsamique	500 g de tomates cerises	60 ml de vinaigre balsamique 1 c.à.s d'huile végétale	Roast (Rôtir)	200 °C   15 minutes	
Côtelettes de porc miel et sauge	2 à 3 côtelettes de porc sans os (120 g chacune)	1 cuillère à soupe d'huile végétale 1 cuillère à soupe de miel, 1/2 cuillères à café de sauge séchée	Roast (Rôtir)	200 °C   17 à 20 minutes	
Pommes de terre cajun	4 pommes de terre de taille moyenne, coupées en dés	2 cuillères à soupe d'huile végétale 2 cuillères à soupe d'assaisonnement cajun	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C   30 minutes	
Haricots verts aux amandes	500 g de haricots verts, équeutés	2 cuillères à soupe d'huile végétale 60 g d'amandes effilées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C   8 à 10 minutes	
Saumon glacé au miso	3 filets de saumon (170 g chacun)	2 cuillères à soupe de pâte de miso, 1 cuillère à café d'huile végétale pour badigeonner le saumon	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C   12 à 14 minutes	
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	500 g de choux de Bruxelles, coupés en deux	2 cuillères à soupe d'huile végétale, 60 ml de miel, 60 g de noisettes hachées	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C   13 à 15 minutes	
Hauts de cuisse de poulet sauce buffalo	4 hauts de cuisse de poulet avec la peau mais sans os (110-140 g chacun)	240 ml de sauce buffalo, mélangée avec le poulet	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C   15 à 20 minutes	
Hamburger végétal	4 steaks hachés végétaux pour hamburgers (125 g chacun)	1 cuillère à soupe d'ail émincé, 1 cuillère à soupe d'oignon émincé	Air Fry (Frire sans huile)	190 °C   12 minutes	
Chou-fleur méditerranéen	1 tête de chou-fleur, coupée en fleurettes de 1,5 cm	120 ml de tahini, 2 cuillères à soupe d'huile végétale	Air Fry (Frire sans huile)	200 °C   17 à 20 minutes	
Frites surgelées	500 g	Assaisonner selon les goûts	Air Fry (Frire sans huile)	180 °C   20 minutes	
Épi de maïs	4	Badigeonner avec du beurre fondu	Roast (Rôtir)	180 °C   15 minutes	

**REMARQUE :** Pour des résultats optimaux, commencez à surveiller les aliments 2 minutes avant la fin du temps de cuisson. Arrêtez la cuisson à tout moment si vous jugez que les aliments sont suffisamment cuits mais assurez-vous que la température sécuritaire est atteinte.

## INHALT

<b>Verwendung Ihrer Ninja® Foodi® Flexdrawer Heißluftfritteuse</b>	<b>75</b>
<b>Verwendung der MEGAZONE</b>	<b>76</b>
<b>Verwendung der DualZone™-Technologie</b>	<b>78</b>
<b>Gerichte auf dem Backblech zubereiten</b>	<b>80</b>
<b>Rezepte</b>	<b>82</b>
<b>Hähnchen</b>	
Brathähnchen mit Wurzelgemüse	82
Hähnchen nach Jägerart mit Babykartoffeln	84
<b>Fleisch</b>	
Schweinebauch mit Soja und Ingwerkohl	85
Lammkeule nach griechischer Art mit Gemüse	86
Steak-Fajitas und Gemüse-Fajitas	88
Lammköfte mit gewürzten Süßkartoffelspalten	89
<b>Fisch</b>	
Chili-Lachs-Spieße mit Ingwer-Soja-Gemüse	90
Fisch & Chips	92
<b>Vegetarisch</b>	
Würziger Tofu mit grünem Gemüse	93
Frittata aus Kartoffeln, sonnengetrockneten Tomaten und Frühlingszwiebeln	94
<b>Snacks</b>	
Käse-, Kartoffel- und Erbsen-Pasteten und Krönungshühnchen-Pasteten	95
Drei-Käse-Toasts mit Chutney	96
Flammkuchen	97
<b>Desserts</b>	
Bratwurst In Blätterteig Und Blätterteig-Zimtstangen	98
Blondies mit Himbeeren und weißer Schokolade	99
<b>Kochtabellen</b>	<b>100</b>
Air Fry (Heißluft-Frittieren)	100
Max Crisp	104
Roast (Braten)	106
Dehydrate (Dörren)	106
<b>Verwendung der DualZone™-Technologie: SYNC</b>	<b>108</b>



www.ninjatestkitchen.eu

## VERWENDUNG IHRER NINJA® FOODI® FLEXDRAWER HEISSLUFTFRITTEUSE

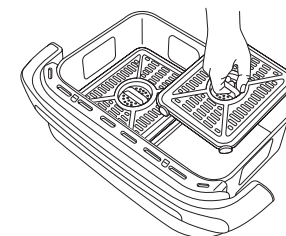
### 7 KOCHPROGRAMME



### FÜR OPTIMALE ERGEBNISSE

#### KNUSPERBLECHE

Die Knusperbleche sorgen für eine gleichmäßige Bräunung. Vergewissern Sie sich vor dem Hinzufügen von Speisen, dass sich das Knusperblech im unteren Fach befindet, es sei denn, das Rezept erfordert kein Knusperblech.



**HINWEIS:** Setzen Sie die Crisper Gittereinsätze so ein, dass die abgerundeten Kanten nach außen gehen.

#### Reinigungshinweise:

Wir empfehlen, das Gerät zwischen den Anwendungen zu reinigen, um das Festsetzen von Rückständen zu verhindern.

#### Für eine schnelle Reinigung:

Nehmen Sie die Crisper Gittereinsätze und den Trenner heraus und waschen Sie sie in der Spüle. Lassen Sie das Fett aus der Schublade abtropfen oder wischen Sie es aus. Füllen Sie die Schublade mit kochendem Wasser und einem Spritzer Spülmittel. Entfernen Sie mit einer Spülbürste vorsichtig alle Essensreste. Das Wasser in die Spüle abgießen und mit frischem Wasser nachspülen. Abtropfen lassen und abtrocknen.

#### Für eine gründliche Reinigung:

Crisper Gittereinsätze und Trenner herausnehmen. Reinigen Sie die Schublade und das Zubehör vorsichtig in der Spüle ODER geben Sie die Schublade und das Zubehör in die Spülmaschine.



## Verwendung der MEGAZONE

### AUS MEGAZONE WIRD DUAL ZONE

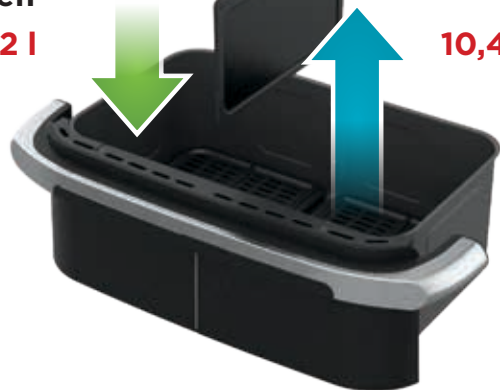
Zubereitung in einer großen Schublade oder unterteilt in zwei separate Garzonen



### VIELSEITIGE MEGAZONE

Zwei unabhängige Zonen

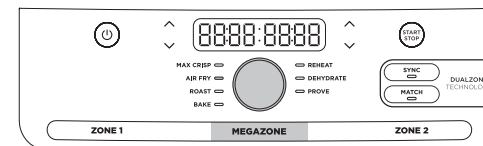
je 5,2 l



Eine MEGAZONE

10,4 l gesamt

Für die Zubereitung einer großen Menge einer Speise entfernen Sie den Trenner und nutzen den gesamten Garraum wie bei einer traditionellen Heißluftfritteuse.



#### 1. SCHRITT: MEGAZONE auswählen

- Legen Sie die Zutaten in die Schublade.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)).



**HINWEIS:** Wenn Sie nur Zone 2 verwenden möchten, wählen Sie zuerst Zone 2, dann eine Funktion aus.

#### 2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



#### 3. SCHRITT: Garen beginnen

- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.

**HINWEIS:** Verwenden Sie die richtige Panier-Technik, um feuchte, mit Backteig überzogene Zutaten mit Heißluft zu frittieren. Es ist wichtig, Lebensmittel zuerst mit Mehl, dann mit Ei und dann mit Semmelbröseln zu panieren. Drücken Sie die Panade fest auf die mit Backteig überzogenen Zutaten, damit durch das Gebläse keine Krümel aufgewirbelt werden.

# Verwendung der DualZone-Technologie

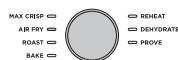
## SYNC

Sie wollen zwei Gerichte mit zwei verschiedenen Funktionen, Temperaturen oder Garzeiten zubereiten?  
 Programmieren Sie jede Zone und verwenden Sie SYNC, damit beide Zonen gleichzeitig fertig werden.



### 1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Setzen Sie den Silikon-Trenner in der Mitte der Schublade ein
- Legen Sie die Zutaten in die Schublade.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. Air Fry (Heißluft-Frittieren)).



### 2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



### 3. SCHRITT: Zone 2 programmieren

- Wählen Sie Zone 2 aus.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. ROAST (Braten)) und wiederholen Sie Schritt 2.



### 4. SCHRITT: Garen beginnen

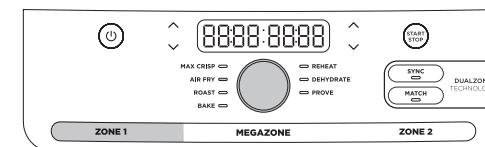
- Wählen Sie SYNC aus.
- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- Die Zone mit kürzerer Garzeit wird WARMHALTEN ANZEIGEN.



**HINWEIS:** Die Garzeit wird automatisch anhalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Schieben Sie die Schublade wieder hinein, um den Garvorgang fortzusetzen.

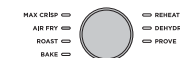
## MATCH

Sie wollen in beiden Zonen das gleiche Essen zubereiten?  
 Stellen Sie Zone 1 wie gewünscht ein und verwenden Sie MATCH, um die Einstellungen automatisch in Zone 2 zu duplizieren.



### 1. SCHRITT: Zone 1 programmieren

- Setzen Sie den Silikon-Trenner in der Mitte der Schublade ein
- Legen Sie die Zutaten in die Schublade.
- Die Einheit verwendet standardmäßig Zone 1.
- Drehen Sie den Drehknopf, um eine Garfunktion auszuwählen (z. B. Air Fry (Heißluft-Frittieren)).



### 2. SCHRITT: Zeit und Temperatur einstellen

- Verwenden Sie die TEMP-Pfeile, um die Gartemperatur einzustellen.
- Verwenden Sie die TIME-Pfeile, um die Garzeit einzustellen.



### 3. SCHRITT: Garen beginnen

- Wählen Sie MATCH aus.
- Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.



**HINWEIS:** Die Garzeit wird automatisch anhalten, wenn eine Schublade geöffnet wird. Schieben Sie die Schublade wieder hinein, um den Garvorgang fortzusetzen.



# Gerichte auf dem Backblech zubereiten

Mit der Funktion Roast und den folgenden Anleitungen erschaffen Sie mit der MegaZone Heißluftfritteuse Ihre eigenen Meisterwerke.



## Proteinquelle wählen

8 Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut (je 125 g)

4 Schweinekoteletts mit Knochen (je 175 g)

8 Lammkoteletts mit Knochen (je 85 g)

4 Lachsfilets (je 120 g)

400 g Fester Tofu, abgetropft, trocken getupft, nach Belieben geschnitten

12 Vegetarische Würstchen (je 60 g)

4 Vegetarische Steak-Burger (je 170 g)

## Gemüse wählen

300 g Brokkoli, in 5 cm große Röschen geschnitten

500 g Rosenkohl, gekürzt und halbiert, wenn zu groß

400 g Butternusskürbis, geschält und in 2,5 cm große Stücke geschnitten

400 g Blumenkohl, in 5 cm große Röschen geschnitten

500 g Karotten, geschält und der Länge nach in 2,5 cm große Stücke geschnitten

500 g Neue Kartoffeln, halbiert, wenn zu groß

500 g Pastinaken, geschält, geviertelt, in 7 cm lange Stücke geschnitten

2 Paprikaschoten, entkernt, in 3 cm breite Streifen geschnitten

500 g Süßkartoffeln, geschält, in 3 cm große Stücke geschnitten

## Würzen/Marinieren

Teriyaki-Sauce

Olivenöl

Hoisin-Sauce

Zitrone und Rosmarin

BBQ-Sauce

Peri-Peri-Sauce

Gewürze oder Marinade nach Geschmack

## Garen

Zutaten mit Gewürzen oder Marinaden mischen.

Beide Crisper Gittereinsätze einsetzen, Trennwand entnehmen und Zutaten in die MegaZone Schublade geben.

MEGAZONE, dann ROAST wählen, Temperatur auf 190°C, dann die Zeit je nach Proteinquelle einstellen.

10-15 Minuten für Fischgerichte.

15-20 Minuten für Schwein, Lamm oder pflanzliche Proteine.

20-25 Minuten für Geflügel

# BRATHÄHNCHEN UND WURZELGEMÜSE

**PROGRAMM:** BRATEN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 55 MINUTEN  
**ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

## ZUTATEN

### FÜR DAS HÄHNCHEN

ein ganzes Hähnchen, 1,6-2 kg  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack  
½ Zitrone, in Viertel geschnitten  
5 Thymianzweige  
5 Rosmarinzweige  
Knoblauchknolle, schräg halbiert  
½ Esslöffel Olivenöl

### FÜR DAS GEMÜSE

600 g Charlotten-Kartoffeln, längs halbiert oder bei größeren Kartoffeln geviertelt  
350 g kleine Karotten, geschält, längs halbiert  
350 g große Pastinaken, geschält, längs geviertelt  
2 Esslöffel Öl  
1 Teelöffel Meersalz  
einige Rosmarinzweige, grob zerkleinert

### SAUCE

2 Esslöffel Mehl  
300 g Hühnerbrühe, bei Bedarf mehr

## ANLEITUNG

- 1 Würzen Sie das Hähncheninnere mit Salz und Pfeffer, dann füllen Sie Zitrone, Thymian, Rosmarin und Knoblauch in den Hohlraum. Bestreichen Sie das Hähnchen mit Öl und würzen es je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 2 Vermengen Sie das vorbereitete Gemüse in einer großen Schüssel mit Öl, Salz und Rosmarinzweigen.
- 3 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Platzieren Sie das Hähnchen in der Mitte und setzen die Schublade in das Gerät ein.
- 4 MEGAZONE und BRATEN auswählen, die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 55 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn auf dem Display verbleibende 18 Minuten angezeigt werden, öffnen Sie die Schublade und verteilen das Gemüse um das Hähnchen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen. Wenden Sie das Gemüse 2-3 Mal während des Garvorgangs mit einer Silikonzange.
- 6 Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Hähnchens auf einem sofort ablesbaren Thermometer 75 °C erreicht. Geben Sie das Hähnchen auf ein Brett und lassen es 10 Minuten ruhen, bevor Sie es schneiden.
- 7 Servieren Sie das Hähnchen mit dem Wurzelgemüse und Sauce.

**HINWEIS:** Um eine Sauce zuzubereiten, geben Sie die Bratensäfte aus der Schublade in einen kleinen Kochtopf und rühren das Mehl ein. Wenn die Bratensäfte blubbern, gießen Sie die Hühnerbrühe dazu und lassen das Ganze noch einmal aufkochen. Fügen Sie eventuell noch aus dem Hähnchen austretende Fleischsäfte hinzu und lassen die Sauce für 4 Minuten köcheln.



# HÄHNCHEN NACH JÄGERART MIT BABYKARTOFFELN

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN  
**GARZEIT:** 24 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

4 x 150 g Hähnchenbrust  
8 Streifen geräucherter Speck  
750 g kleine neue Kartoffeln, wenn große, halbieren  
1 Teelöffel Pflanzenöl  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack  
100 g geriebener Cheddar-Käse  
4 Esslöffel BBQ-Sauce

## ANLEITUNG

- 1 Umwickeln Sie jede Hähnchenbrust mit zwei Speckstreifen.
- 2 Schwenken Sie die Kartoffeln in einer mittelgroßen Schüssel in Öl und würzen sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer.
- 3 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Geben Sie die Hühnerbrüste in Zone 1 und die Kartoffeln in Zone 2, dann setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 24 Minuten einstellen. Für Zone 2 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 10 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und streuen den Käse auf das Hähnchen. Wenden Sie die Kartoffeln mit einer Silikonzange und schließen die Schublade wieder, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Hähnchens auf einem sofort ablesbaren Thermometer 75 °C erreicht. Beträufeln Sie das Hähnchen vor dem Servieren mit BBQ-Sauce und reichen Sie dazu kleine neue Kartoffeln.



# SCHWEINEBAUCH MIT SOJA UND INGWERKOHL

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN UND BRATEN  
**ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **MARINIEREN:** 2 STUNDEN  
**GARZEIT:** 22 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### SCHWEINEFLEISCH

2 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Sesamöl  
1 Knoblauchzehe, geschält, geschnitten  
2,5 cm frischer Ingwer, geschält, geschnitten  
¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 x Schweinebauchstreifen, je 125 g, jeder Streifen in 3 Stücke geschnitten

### SAUCE

50 g Austernsauce  
1 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Reissessig  
1 Teelöffel Sesamöl

### SOJA UND INGWERKOHL

1 mittelgroßer Wirsingkohl, ohne Mittelstrunk, in ½ cm große Streifen geschnitten  
1 Esslöffel Sesamöl  
25 ml Sojasauce  
1,5 cm frischer Ingwer, geschält, fein gehackt  
gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

## ANLEITUNG

- 1 Verrühren Sie in einer großen Schüssel Sojasauce, Sesamöl, Knoblauch, Ingwer und Pfeffer. Geben Sie das Schweinefleisch in die Schüssel, bedecken es mit der Sauce und lassen es für zwei Stunden im Kühlschrank marinieren.
- 2 Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Sauce, dann stellen Sie sie beiseite.
- 3 Vermengen Sie in einer großen Schüssel alle Zutaten für den Kohl, bis dieser gleichmäßig bedeckt ist.
- 4 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Platzieren Sie das Schweinefleisch in Zone 1 und den Kohl in Zone 2, dann setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 5 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 22 Minuten einstellen. Für Zone 2 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 11 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn in Zone 1 noch 11 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen das Schweinefleisch, dann schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Wenn in jeder Zone 6 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade, geben die vorbereitete Sauce auf das Schweinefleisch und wenden den Kohl. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie das Schweinefleisch mit dem Kohl als Beilage.



**HINWEIS:** Servieren Sie mit Reis oder Nudeln und frischem Koriander

# LAMMKEULE NACH GRIECHISCHER ART MIT GEMÜSE

**PROGRAMM:** BRATEN | **ZUBEREITUNG:** 20 MINUTEN

**MARINIEREN:** 30 MINUTEN **GARZEIT:** 1 STUNDE 10 MINUTEN | **ERGIBT:** 6 PORTIONEN

## ZUTATEN

2 kg Lammkeule  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack  
2 Esslöffel getrockneter Oregano, aufgeteilt  
1 große rote Zwiebel, geschält, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten  
2 rote Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten  
1 gelbe Paprika, in 2,5 cm große Stücke geschnitten  
1 Aubergine, längs geviertelt und in 1 cm große Stücke geschnitten  
2 Zucchini, längs halbiert und in 1 cm große Stücke geschnitten  
2 Esslöffel Olivenöl  
150 g Fetakäse, in 1 cm große Würfel geschnitten  
Saft einer ½ Zitrone

## ANLEITUNG

- 1 Würzen Sie das Lammfleisch ringsum mit Salz, Pfeffer und Oregano. Lassen Sie es bei Zimmertemperatur 30 Minuten marinieren.
- 2 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Legen Sie das Lammfleisch mit der Fettseite nach unten in die Mitte und setzen die Schublade in das Gerät ein.
- 3 MEGAZONE und BRATEN auswählen, die Temperatur auf 190°C und die Zeit auf 1 Stunde 10 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Wenn 25 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen das Lammfleisch. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 5 Geben Sie Zwiebel, Paprika, Aubergine und Zucchini zusammen mit dem Öl, 1 Esslöffel Oregano, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel und vermengen alles, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt ist.
- 6 Wenn 35 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und platzieren das Gemüse rings um das Lammfleisch. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Öffnen Sie während des Garvorgangs die Schublade und wenden das Gemüse, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Wenn das Lammfleisch zu stark bräunt, decken Sie es mit Folie ab.
- 8 Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die Innentemperatur des Lammfleischs auf einem sofort ablesbaren Thermometer 60 °C erreicht. Legen Sie das Lammfleisch auf ein Brett und decken es locker mit Folie ab. Lassen Sie das Fleisch für 10 bis 20 Minuten ruhen, bevor Sie es schneiden.
- 9 Geben Sie den Feta-Käse und den Zitronensaft zum Gemüse und servieren Sie mit dem in Scheiben geschnittenen Lammfleisch und nach Belieben mit Minz-Joghurt.

**HINWEIS:** Servieren Sie mit Minz-Joghurt-Sauce, dafür rühren Sie eine Handvoll feingeschnittene Minzblätter in 150 ml griechischen Joghurt und schmecken mit Salz ab.



# STEAK- UND GEMÜSE-FAJITAS

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN  
**GARZEIT:** 17 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### MARINADE MIT FAJITA-GEWÜRZMISCHUNG

2 Esslöffel geräuchertes Paprikapulver  
1 Esslöffel gemahlener Koriander  
1½ Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel  
1 Esslöffel getrockneter Oregano  
4 Esslöffel Olivenöl  
Saft einer ½ Limette  
2 Teelöffel Meersalz  
gemahlener schwarzer Pfeffer,  
nach Geschmack

### FAJITAS

200 g Sirloin-Steak, in ½ cm dicke Scheiben geschnitten  
2 Zwiebeln, geschält, in 1 cm große Streifen geschnitten  
2 rote Paprika, in 1 cm große Streifen geschnitten  
2 gelbe Paprika, in 1 cm große Streifen geschnitten  
250 g Portobello-Pilze, geschnitten  
8 mittelgroße Tortillas zum Servieren

## ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten für die Marinade in eine große Schüssel und vermischen sie gut, dann teilen sie die Marinade auf zwei große Schüsseln auf.
- 2 In eine Schüssel geben Sie die Steak-Scheiben, die Hälfte der Zwiebeln und je die Hälfte der Paprikaschoten. In die zweite Schüssel geben Sie die Pilze und die verbleibende Zwiebel und Paprika. Vermengen Sie die Zutaten in beiden Schüsseln, um sicherzustellen, dass alle mit Marinade bedeckt sind.
- 3 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Geben Sie die Steak-Mischung in Zone 1 und die Pilz-Mischung in Zone 2. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 17 Minuten einstellen. MATCH auswählen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 10 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und wenden die Zutaten mithilfe einer Silikonzange, dann schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Fajitas in weichen Tortillas und füllen diese nach Wunsch auf.



**HINWEIS:** Mit saurer Sahne, einem Spritzer Limettensaft, Jalapeños und frischem Koriander servieren.

# LAMMKÖFTE MIT GEWÜRZTEN SÜSSKARTOFFELSPALTEN

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 20 MINUTEN  
**GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

400 g Lammhackfleisch  
20 g frische Semmelbrösel, kurz in kaltes Wasser getaucht und ausgedrückt  
1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten  
1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt  
2 Teelöffel Baharat-Gewürzmischung  
1½ Esslöffel Koriander, fein gehackt  
1½ Esslöffel Petersilie, fein gehackt  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack  
700 g Süßkartoffel, geschält, in 1,25 cm große Spalten geschnitten  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Paprikapulver  
extra grob geschnittene Petersilie und Koriander zum Garnieren  
Kochspray  
warmes Pita-Brot zum Servieren

Sie benötigen für dieses Rezept vier 20 cm lange, eingeweichte Holzspieße.

## ANLEITUNG

- 1 In einer großen Schüssel das Lammhackfleisch, Semmelbrösel, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Baharat-Gewürz, Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack zugeben. Teilen Sie die Mischung in vier gleichgroße Portionen und formen diese gleichmäßig um die vier Spieße, wobei Sie an jedem Ende 4 cm freilassen
- 2 In einer großen Schüssel schwenken Sie die Süßkartoffeln in Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika.
- 3 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Zone 1 mit Kochspray ausprühen, dann die Spieße einlegen. Geben Sie die Süßkartoffelspalten in Zone 2. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. Für Zone 2 AIR FRY auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 10 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen mit einer Silikonzange die Spieße und wenden die Kartoffeln.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, garnieren Sie das Lammfleisch und die Süßkartoffeln mit Koriander. Servieren Sie das Gericht heiß mit warmem Pita-Brot.



**HINWEIS:** Servieren Sie mit Minz-Joghurt-Sauce, dafür rühren Sie eine Handvoll feingeschnittene Minzblätter in 150 ml griechischen Joghurt und schmecken mit Salz ab.

# CHILI-LACHS-SPIESSE MIT INGWER-SOJA-GEMÜSE

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN  
**MARINIEREN:** 1 STUNDE | **GARZEIT:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### LACHS

2 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Sriracha-Chili-Sauce  
½ Teelöffel Sesamöl  
600 g Lachsfilet, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

### GEMÜSE

2,5 cm großes Stück Ingwer, geschält, fein gehackt  
1 kleine Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt  
1 Esslöffel Sesamöl  
2 Esslöffel Sojasauce  
1½ Teelöffel chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver  
800 g Gemüsemischung aus grünen Bohnen, Brokkoli und Babymais, in 3 cm große Stücke geschnitten

### SAUCE

4 Esslöffel Sojasauce  
½ Esslöffel Reisesoße  
2,5 cm großes Stück Ingwer, geschält, fein gehackt  
1½ Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Sriracha

Sie benötigen für dieses Rezept vier 25 cm lange, eingeweichte Holzspieße.

## ANLEITUNG

- 1 In einer großen Schüssel Sojasauce, Honig, Sriracha und Sesamöl vermischen. Lachs in die Marinade geben und gleichmäßig bedecken. Schüssel in den Kühlschrank stellen und Lachs für 1 Stunde marinieren lassen. Den marinierten Lachs in vier Portionen aufteilen und gleichmäßig auf vier Spieße stecken.
- 2 Vermischen Sie in einer großen Schüssel Ingwer, Knoblauch, Sesamöl, Sojasauce und das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver. Geben Sie das Gemüse dazu und lassen es für 10 Minuten marinieren.
- 3 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Geben Sie das Gemüse in die Schublade und legen die Spieße darauf. Setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 4 MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Drücken Sie auf die START/STOP-Taste, um den Garvorgang zu starten. Wenn 9 Minuten verbleiben,
- 5 Wenn 9 Minuten verbleiben, drehen Sie die Lachsspieße und wenden das Gemüse. Schließen Sie die Schublade und setzen den Garvorgang fort.
- 6 Verrühren Sie in einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Sauce.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, servieren Sie die Lachsspieße mit Gemüse und beträufeln sie mit der Ingwer-Soja-Sauce. Servieren Sie nach Wunsch mit Reis.



# FISH & CHIPS

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN UND BRATEN

**ZUBEREITUNG:** 40 MINUTEN | **GARZEIT:** 24-26 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### POMMES FRITES

1 kg Kartoffeln, geschält und in 1,5 cm dicke Stücke geschnitten

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

2 Teelöffel Grieß, optional

### FISCH

2 Scheiben altes Brot, Rinde entfernt und in Stücke gerissen

1 Knoblauchzehe, geschält

Schale von 1 Zitrone

5 g frische Petersilie, Blätter und Stängel

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

4 Kabeljaufilets ohne Haut, je 120 g, 2,5 cm dick, trocken tupfen

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

Antihaft-Kochspray

### BELÄGE (OPTIONAL)

Zitronenspalten



## ANLEITUNG

- 1 Kartoffelstücke in eine große Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen lassen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Kartoffeln abgießen und trocken tupfen.
- 2 Kartoffelstücke wieder in die große Schüssel geben und in Öl, Salz, Pfeffer und Grieß schwenken, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Trenneinsatz und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Kartoffelstücke in Zone 1 geben.
- 3 Verarbeiten Sie Brotstücke, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine, bis die Mischung eine feine Textur aufweist. Geben Sie die Mischung dann in eine flache Schüssel.
- 4 Bestreichen Sie die Fischfilets gleichmäßig mit Öl und drücken sie dann in die Brotkrumen-Mischung. Besprühen Sie das Knusperblech in Zone 2 mit Kochspray und legen dann die Filets darauf. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 5 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 26 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 14 Minuten einstellen. SYNC auswählen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wälzen Sie die Pommes frites während des Garvorgangs einige Male mit einer Silikonzange, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Wenn 2 Minuten verbleiben, überprüfen Sie, ob die gewünschte Garstufe erreicht ist.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie den Fisch und die Pommes frites. Garnieren Sie mit den Zitronenspalten.

# WÜRZIGER TOFU MIT GRÜNEM GEMÜSE



**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN UND BRATEN

**ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **HEIßLUFT-FRITTIEREN:** 18 MINUTEN

**BRATEN:** 15 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### SOJA-INGWER-MARINADE

2 Esslöffel Korianderstängel, fein gehackt

3 Esslöffel Sojasauce

2 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Honig

3 Esslöffel Sesamöl

3 Esslöffel Reissessig

1 Knoblauchzehe, geschält, fein gehackt

2,5 cm großes Stück frischer Ingwer, geschält, fein gehackt

Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

### GEMÜSE

250 g Brokkoli, in 2,5 cm große Röschen geschnitten

150 g Zuckerschoten

250 g grüne Bohnen, halbiert

### TOFU

2 Esslöffel Maisstärke

½ Esslöffel chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

¼ Teelöffel Cayenne-Pfeffer

½ Teelöffel Salz

600 g fester Tofu, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden

## ANLEITUNG

- 1 Verrühren Sie in einer großen Schüssel alle Zutaten für die Marinade. Geben Sie das Gemüse dazu, schwenken Sie es, bis alles gleichmäßig bedeckt ist und lassen Sie das Gemüse für 10 Minuten marinieren.
- 2 Vermengen Sie in einer großen Schüssel die Maisstärke, das chinesische Fünf-Gewürze-Pulver, Cayenne-Pfeffer und Salz. Geben Sie den Tofu dazu und wenden Sie ihn, bis alles gleichmäßig überzogen ist.
- 3 Trenner und Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Geben Sie den Tofu in Zone 1, das Gemüse in Zone 2 und heben Sie die restliche Marinade auf. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. Für Zone 2 BRATEN auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. Wählen Sie SYNC aus. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 7 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und wenden mit einer Silikonzange den Tofu und das Gemüse. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, geben Sie das Gemüse in eine Schüssel, streuen knusprigen Tofu darüber und beträufeln das Gericht mit der restlichen Soja-Ingwer-Marinade. Sofort servieren.



# FRITTATA AUS KARTOFFELN, SONNENGETROCKNETEN TOMATEN UND FRÜHLINGSZWIEBELN



**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 10  
**GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4-6 PORTIONEN

## ZUTATEN

8 große Eier  
60 ml Doppelrahm  
15 g frische Petersilie, fein gehackt  
5 g Schnittlauch, fein gehackt  
1 Esslöffel Kapern, abgetropft,  
fein gehackt  
40 g sonnengetrocknete Tomaten,  
abgetropft und fein gehackt  
4 Frühlingszwiebeln, klein geschnitten  
30 g Cheddar-Käse, gerieben  
1 Teelöffel Salz  
½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer  
350 g gekochte Kartoffeln, in 1 cm  
große Scheiben geschnitten

## ANLEITUNG

- 1 Schlagen Sie eine 20x25cm große hitzebeständige Form sorgfältig mit Backpapier aus.
- 2 In einer großen Schüssel Eier, Doppelrahm, Petersilie, Schnittlauch, Kapern, sonnengetrocknete Tomaten, Frühlingszwiebeln, Cheddar-Käse, Salz und Pfeffer schlagen, bis alles gleichmäßig vermischt ist.
- 3 Legen Sie die Kartoffeln in einer gleichmäßigen Schicht in die vorbereitete Form und gießen die Eier-Mischung darüber.
- 4 Setzen Sie die Knusperbleche in die Schublade ein. Stellen Sie die Form in die Schublade und setzen die Schublade in das Gerät ein.
- 5 MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Wenn 5 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und decken das Gericht mit Folie ab. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Backform und stellen sie auf ein Brett. Lassen Sie das Gericht für 5 Minuten abkühlen, bevor Sie es schneiden. Servieren Sie mit knackigem grünen Salat und knusprigem Brot.



# KÄSE-, KARTOFFEL- UND ERBSEN-PASTETEN UND KRÖNUNGSHÜHNCHENPASTETEN

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN  
**GARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

2 x 320 g fertiger gerollter  
Mürbeteig  
2 Eier, geschlagen  
Antihaft-Kochspray  
**KÄSE-, KARTOFFEL- UND  
ERBSEN-PASTETEN**  
150 g Frischkäse mit Knoblauch  
und Kräutern  
1 Teelöffel Zitronensaft  
½ Teelöffel Salz  
gemahlener schwarzer Pfeffer, nach  
Geschmack  
50 g gereifter Cheddar-Käse,  
gerieben  
200 g gekochte Kartoffeln, in 2 cm  
große Würfel geschnitten  
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe  
geschnitten  
70 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut  
**KRÖNUNGSHÜHNCHENPASTETEN**  
250 g gekochte Hähnchenbrust,  
zerkleinert  
2 Esslöffel Sultaninen  
2 Teelöffel mittelscharfes Currypulver  
1 Esslöffel frischer Koriander, gehackt  
2 Esslöffel Mango-Chutney  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Korma-Paste  
120 g Crème fraîche  
½ Teelöffel Salz  
gemahlener schwarzer Pfeffer,  
nach Geschmack

## ANLEITUNG

- 1 Für die Zubereitung der Käse-, Kartoffel- und Erbsen-Pasteten verrühren Sie in einer großen Schüssel den Frischkäse mit dem Zitronensaft. Dann fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und vermengen sie, bis eine gleichmäßige Mischung erreicht ist.
- 2 Für die Zubereitung der Krönungshühnchen-pasteten geben Sie alle Zutaten in eine große Schüssel und vermengen sie, bis eine gleichmäßige Mischung erreicht ist.
- 3 Rollen Sie die Teigblätter aus und schneiden sie in der Hälfte durch, um vier Rechtecke von etwa 17x23 cm zu erhalten. Bestreichen Sie die Ränder der Teigstücke mit der Ei-Mischung.
- 4 Geben Sie die Hälfte der Käse-Kartoffel-Mischung auf eine Seite eines Teigblatts, wobei Sie einen Rand von 2 cm freilassen. Schlagen Sie das Teigblatt über die Füllung und drücken es an den Rändern fest, um die Pastete zu verschließen. Schlagen Sie ringsum die Kanten straff nach unten um und drücken sie zusammen. Bestreichen Sie die Oberseite mit der Ei-Mischung und stechen Sie mit einer Gabel einige Löcher in den Teig, damit der Dampf entweichen kann.
- 5 Wiederholen Sie Schritt 4 mit der verbleibenden Käse-Kartoffel-Mischung und mit der Krönungshühnchen-Mischung.
- 6 Trenner und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Knusperbleche mit Kochspray einsprühen. Geben Sie in jede Zone 2 Pasteten, dann setzen Sie die Schublade in das Gerät ein.
- 7 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C einstellen, und Zeit auf 20 Minuten einstellen. Wählen Sie MATCH aus und drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten. Wenn 5 Minuten verbleiben, drehen Sie die Pasteten, damit sie knusprig werden.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, sind die Pasteten goldbraun und knusprig.



# DREI-KÄSE-TOASTS MIT CHUTNEY

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 15 MINUTEN  
**GARZEIT:** 10 MINUTEN | **ERGIBT:** 4-6 SANDWICHES, ABHÄNGIG VON DER BROTRÖSSE

## ZUTATEN

100 g Gruyère-Käse, gerieben  
100 g Emmentaler Käse, gerieben  
150 g gereifter Cheddar-Käse, gerieben  
2 Esslöffel Schnittlauch, fein gehackt  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack  
8 dicke Scheiben Sauerteigbrot  
4 Teelöffel ungesalzene weiche Butter  
2 Teelöffel Dijon-Senf  
4 Esslöffel Chutney nach Wahl

## ANLEITUNG

- 1 In einer mittelgroßen Schüssel Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.
- 2 Zum Zusammensetzen der Sandwiches eine Seite jeder Brotscheibe mit Butter bestreichen und mit der Butterseite nach unten auf ein Schneidebrett legen. Geben Sie auf 4 Brotscheiben Senf und die vorbereitete Käsemischung. Verteilen Sie das Chutney auf den restlichen 4 Brotscheiben. Schließen Sie die Sandwiches mit der Butter nach außen.
- 3 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein und legen die Sandwiches auf die Knusperbleche. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 4 MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 200°C und die Zeit auf 10 Minuten einstellen. Auf START/STOP drücken, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn 5 Minuten verbleiben, nehmen Sie die Schublade aus dem Gerät und drehen die Sandwiches vorsichtig mit einer Silikonzange. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Sandwiches aus der Schublade und genießen sie heiß.



# FLAMMKUCHEN

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN  
**GARZEIT:** 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

3 Esslöffel Crème fraîche  
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack  
Kleine Prise Muskatnuss  
1 x 18x28 cm Fertigteig  
Mehl zum Bestäuben, nach Bedarf  
¼ mittelgroße Zwiebel, geschält, fein geschnitten  
40 g geräucherter Schinkenspeck, in ½ cm große Streifen geschnitten

## ANLEITUNG

- 1 In einer kleinen Schüssel Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Muskatnuss vermengen.
- 2 Den Fertigteig auf ein leicht bemehltes Backpapier auslegen (so lässt sich der Teig leichter bewegen). Bedecken Sie den Teig gleichmäßig mit der Crème fraîche-Mischung, wobei Sie einen Rand von 1 cm frei lassen. Streuen Sie dann die Zwiebeln und den Schinkenspeck darauf.
- 3 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein. Legen Sie den Flammkuchen ohne das Backpapier in die Schublade. Schieben Sie dann die Schublade in das Gerät.
- 4 MEGAZONE und Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 8 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist und die Ränder sich goldbraun gefärbt haben, nehmen Sie den Flammkuchen aus der Schublade, schneiden ihn in Vierecke und genießen ihn warm.



**HINWEIS:** Für einen selbstgemachten Teig vermengen Sie 110 g Mehl, 2 Teelöffel Olivenöl, ¼ Teelöffel Salz und 50 ml lauwarmes Wasser, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

# BRATWURST IN BLÄTTERTEIG UND BLÄTTERTEIG-ZIMTSTANGEN V

**PROGRAMM:** HEIßLUFT-FRITTIEREN | **ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN  
**GARZEIT:** 18 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 KUCHEN

## ZUTATEN

Antihaft-Kochspray

### BRATWURST

320 g fertiger gerollter Mürbeteig

1 Esslöffel Senf

4 x Bratwurst, vollständig gar

1 großes Ei, verquirlt

1 Teelöffel Sesamkörner

Curry-Ketchup, zum Servieren

### ZIMTSTANGEN

320 g fertiger gerollter Mürbeteig

2 Esslöffel weiche, ungesalzene Butter

50 g brauner Zucker

2 Teelöffel gemahlener Zimt

130 g Puderzucker

2 Teelöffel Milch

½ Teelöffel Vanilleextrakt

## ANLEITUNG

- 1 Trenneinsatz und beide Knusperbleche in die Schublade einsetzen. Knusperbleche mit Kochspray einsprühen.
- 2 Für die Zubereitung der Bratwurst rollen Sie den Blätterteig aus und scheiden ihn in 4 gleichgroße Rechtecke von 17x12 cm. Bestreichen Sie jedes Blätterteigstück gleichmäßig mit Senf und legen die Bratwurst in die Mitte. Falten Sie den Teig über der Bratwurst zusammen, drücken ihn zum Verschließen fest und drehen diese Seite nach unten. Bestreichen Sie die Blätterteigtaschen mit verquirltem Ei und streuen Sesam darüber. Dann legen Sie sie mit der Verschlussseite nach unten in Zone 1, wobei Sie zwischen den Stücken Platz lassen müssen, damit der Teig aufgehen kann.
- 3 Für die Zubereitung der Zimtstangen rollen Sie den Blätterteig aus und schneiden ihn in zwei Stücke von etwa 24x19 cm. Bestreichen Sie ein Stück gleichmäßig mit Butter und streuen Zimt und braunen Zucker darauf. Legen Sie das zweite Teigstück darauf und drücken es leicht an, damit es haftet.
- 4 Schneiden Sie den Teig längs in 4 etwa 5 cm dicke Streifen. Fassen Sie die Streifen nacheinander an beiden Enden und drehen diese einige Male in entgegengesetzte Richtung. Wiederholen Sie den Vorgang mit den übrigen Streifen. Dann legen Sie die Streifen in Zone 2, wobei Sie zwischen den Teigstücken Platz lassen müssen, damit der Teig aufgehen kann. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 5 Für Zone 1 Heißluft-Frittieren auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 18 Minuten einstellen. MATCH auswählen. START/STOP auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 6 Wenn 7 Minuten verbleiben, öffnen Sie die Schublade und drehen mithilfe einer Silikonzange die Bratwürste und die Zimtstangen. Schließen Sie die Schublade, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 7 Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Puderzucker, die Milch und die Vanille zu einer Glasur.
- 8 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Schublade, servieren die Bratwurst mit Curry-Ketchup und träufeln die Glasur auf die Zimtstangen, bevor Sie diese servieren.

# BLONDIES MIT HIMBEEREN UND WEISSER SCHOKOLADE V

**PROGRAMM:** BAKE (BACKEN) | **ZUBEREITUNG:** 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 23-24 MINUTEN  
**ERGIBT:** 8-10 PORTIONEN

## ZUTATEN

170 g zerlassene gesalzene Butter, plus 1 Esslöffel zum Einfetten

200 g hellbrauner Zucker

2 mittelgroße Eier

1½ Teelöffel Vanilleextrakt

200 g Mehl

½ Teelöffel Salz

150 g weiße Chocolate Chips

70 g frische oder gefrorene Himbeeren

## ANLEITUNG

- 1 Eine flache hitzebeständige Auflauf- oder Backform, 20x25 cm einfetten und mit Backpapier auslegen.
- 2 In einer großen Rührschüssel die zerlassene Butter, Zucker, Eier und Vanille mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Rühren Sie Mehl und Salz ein, bis alles gut vermischt ist. Heben Sie die Chocolate Chips und die Himbeeren unter. Dann geben Sie den Teig in die vorbereitete Form.
- 3 Setzen Sie beide Knusperbleche in die Schublade ein und stellen Sie die Form in die Schublade.
- 4 MEGAZONE und BAKE (Backen) auswählen, die Temperatur auf 160°C und die Zeit auf 24-25 Minuten einstellen. Drücken Sie auf START/STOP, um den Garvorgang zu starten. Verlängern Sie den Garvorgang um weitere 2 Minuten, wenn Sie eine weniger cremig-weiche Konsistenz bevorzugen.
- 5 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, entnehmen Sie die Backform vorsichtig und lassen sie abkühlen, bevor Sie den Blondie in 8 bis 10 Stücke schneiden.



# Kochtabelle für Air Fry (Heißluft-Frittieren)

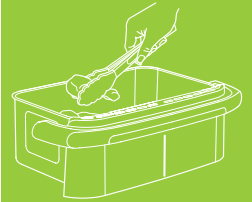
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

**MEGAZONE**

DEUTSCH

Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.

Um optimale Ergebnisse zu erreichen, wenden Sie die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

**HINWEIS:** Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

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

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
<b>FRISCHES GEMÜSE</b>					
Spargel	400 g	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	2 TL	200 °C	6-8 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (ca. 1 kg)	Ganz	-	200 °C	40-60 Min.
Paprikaschoten	4 Stück (600 g)	Ganz	-	200 °C	15-16 Min.
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	11 Min.
Rosenkohl	640 g	Halbiert, Strunk entfernt	2 EL	200 °C	13-15 Min.
Butternusskürbis	500-750 g	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	16-18 Min.
Karotten	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	14-16 Min.
Blumenkohl	600 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	13-15 Min.
Sellerie	600 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 EL Öl	1 EL	200 °C	14-16 Min.
Maiskolben	4 Kolben	Ganze Kolben, ohne Hülsen, Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	15-18 Min.
Zucchini	500 g	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	8-10 Minuten
Feine grüne Bohnen	400 g	Enden abgeschnitten	1 EL	200 °C	8-10 Minuten
Grünkohl (für Chips)	225 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	-	150 °C	9 Min.
Pilze	300 g	Geputzt, geviertelt	1 EL	200 °C	10 Min.
Portobello-Pilze	250 g	Ringsum mit Olivenöl bepinseln	1 EL	180 °C	9-10 Min.
Pastinaken	500 g	Geschält und in 1,5 cm lange Stücke geschnitten, 1 EL Öl	1 EL	200 °C	12-14 Min.
Kartoffeln, weiß z. B. King Edward, Maris Piper oder Russet	1 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	22-26 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dünn	1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	16-18 Min.
	500 g	Handgeschnittene Pommes*, dick	1/2-3 EL Pflanzenöl	200 °C	18-20 Min.
	500 g	In gleichmäßige Stücke geschnitten	2 EL Pflanzenöl	200 °C	15-20 Min.
Süßkartoffeln	4 ganze (je 185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	1 EL	180 °C	43-48 Min.
	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20 Min.
Speiserübe	4 ganze (je 185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	1 EL	180 °C	32-40 Min.
	500 g	Geschält und in 1,5 cm große Würfel geschnitten, 2 EL Öl	1 EL	200 °C	15-17 Min.
<b>FRISCHES GEFLÜGEL</b>					
Hähnchenbrüste	4 Stück (600 g)	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-20 Min.
Hähnchenschenkel	6 Schenkel (je 125-150 g/750-900 g)	Mit Knochen/mit Haut	Mit Öl bestrichen	200 °C	19-22 Min.
	6-8 Schenkel (je 100 g/600-800 g)	Ohne Knochen/ohne Haut	Mit Öl bestrichen	200 °C	15-16 Min.
Hähnchenflügel	1 kg	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	30-32 Min.
Entenbrust	2 Stück (400 g)	Haut einschneiden, mit der Brust nach unten braten, nach der Hälfte der Garzeit umdrehen	Mit Öl bestrichen	200 °C	18-22 Min.
<b>FRISCHER FISCH UND MEERESFRÜCHTE</b>					
Kabeljaufilets	4 Stück (480 g)	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	8-10 Minuten
Fischfrikadellen	2 Stück (je 145 g)	-	-	180 °C	17-18 Min.
Garnelen	16 Jumbo-Garnelen (165 g)	-	1 EL	200 °C	4 Min.
Lachsfilets	4 Stück (520 g)	-	Mit Öl bestrichen	210 °C	12-14 Min.

# Kochtabelle für Air Fry (Heißluft-Frittieren), Fortsetzung

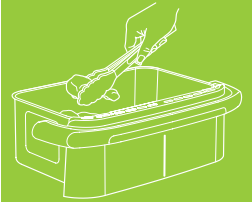
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
<b>FRISCHES RINDFLEISCH</b>					
Burger	4 (je 115 g)	2,5 cm dick	-	190 °C	12-14 Min.
Steaks*	2 (je 230 g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	200 °C	7-10 Min.
<b>FRISCHES SCHWEINEFLEISCH</b>					
Bacon (Speck)	4 Streifen	-	-	210 °C	6 Min.
Kasseler	1 Stück (225 g)	Schwarte in 2 cm-Abständen einschneiden, nach 5 Min. wenden	Mit Öl bestrichen	190 °C	10-12 Min.
Schweinekoteletts	2 Stück mit Knochen (je 250 g)	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	12-13 Min.
	4 entbeinte (100 g)	-	Mit Öl bestrichen	200 °C	10-12 Min.
	2 Schweinefilets (je 350-500 g)	-	Mit Öl bestrichen	190 °C	22-27 Min.
Würstchen	4 Stück (205 g)	-	-	200 °C	8 Min.
	8 Stück (410 g)	-	-	200 °C	13-15 Min.
<b>FRISCHES LAMM</b>					
Lammkoteletts	4 Stück (340 g)	-	Mit Öl bestrichen	180 °C	11-12 Min.
Lammsteaks	3 Stück (300 g)	-	Mit Öl bestrichen	180 °C	12-13 Min.
<b>TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL</b>					
Panierte Fischfilets	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden	-	200 °C	13-15 Min.
Panierte Knoblauch-Pilze	300 g	-	-	190 °C	10-12 Min.
Hähnchenstreifen	15 Stück (270 g)	-	-	190 °C	9-10 Min.
Kiewer Schnitzel	4 Stück (500 g)	-	-	180 °C	20-22 Min.
Hähnchennuggets	24 Stück (400 g)	-	-	200 °C	10-12 Min.
Fischfilets (in Backteig)	4 Stück (440 g)	Nach halber Garzeit wenden	-	180 °C	18 Min.
Fischstäbchen	10 Stück (280 g)	-	-	200 °C	9-10 Min.
Kartoffelpuffer	7 Stück (390 g)	Einzelne Schicht	-	200 °C	15 Min.
Kartoffelkroketten	550 g	-	-	190 °C	18-19 Min.
Garnelen-Tempura	8 Stück (140 g)	Nach halber Garzeit wenden	-	190 °C	8-9 Min.
Röstkartoffeln	700 g	-	-	190 °C	20 Min.
Panierte Scampi	280 g	-	-	200 °C	9-10 Min.
Vegane Burger	4 Stück (265 g)	Einzelne Schicht	-	200 °C	11 Min.
Vegane Nuggets	14 Stück (320 g)	Einzelne Schicht	-	200 °C	8 Min.
Vegetarische Würstchen	6 Stück (270 g)	-	-	190 °C	9-10 Min.
Yorkshire-Pudding	8 Stück (150 g)	-	-	180 °C	3-4 Minuten

\* Wenn Sie ein roheres Steak bevorzugen, wählen Sie die minimale Zeit, und wenn Sie ein gut durchgebratenes Steak bevorzugen, garen Sie es bis zur maximalen Zeit.

Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.

Um optimale Ergebnisse zu erreichen, wenden Sie die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

**HINWEIS:** Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

**HINWEIS** Sie können die Speise, die Sie suchen, in den Tabellen nicht finden? Verkürzen Sie die auf der Verpackung angegebene Garzeit um 25 %. Für optimale Ergebnisse sollten Sie die Speisen häufig kontrollieren und gegebenenfalls die Garzeit verlängern.

# Kochtabelle für Air Fry (Heißluft-Frittieren), Fortsetzung

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

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
<b>POMMES FRITES</b>					
Handgeschnittene Pommes frites, 1 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen	1-2 EL Öl	200 °C	16-18 Min.
Handgeschnittene Pommes frites, 2 cm dick	500 g	30 Min. in Wasser legen, trocken tupfen	1-2 EL Öl	200 °C	18-20 Min.
Tiefgefrorene, grob geschnittene Pommes frites	500 g	-	-	200 °C	20 Min.
Tiefgefrorene Pommes frites mit Wellenschnitt	500 g	-	-	210 °C	18-20 Min.
Tiefgefrorene Pommes frites in Spiralenform	700 g	-	-	210 °C	18-20 Min.
Tiefgefrorene Pommes frites	500 g	-	-	180 °C	20-22 Min.
Tiefgefrorene Gastro Pommes frites	700 g	-	-	210 °C	22 Min.
Tiefgefrorene Kartoffelecken	650 g	-	-	190 °C	20 Min.
Tiefgefrorene Pommes frites mit Schale	500 g	-	-	200 °C	18-20 Min.
Tiefgefrorene, dünn geschnittene Pommes frites	500 g	-	-	200 °C	18 Min.
Tiefgefrorene Süßkartoffelpommes	500 g	-	-	180 °C	22-24 Min.



Handgeschnittene Pommes frites



Pommes frites, grob



Pommes frites mit Wellenschnitt



Pommes frites



Kartoffelspalten



Pommes frites aus Süßkartoffeln

# Kochtabelle für Max Crisp (Maximale Knusprigkeit), Ideal für tiefgefrorene Lebensmittel

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

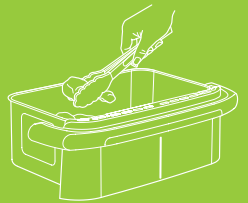
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
<b>TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL</b>				
Panierte Zwiebelringe	300 g	-	-	10 Min.
Chicken Dippers	400 g	-	-	12 Min.
Hähnchenflügel	1 kg	-	-	30 Min.
Hähnchennuggets	400 g	-	-	9-10 Min.
Fischstreifen	275 g	-	-	10 Min.
Pommes frites	500 g	-	-	14-16 Min.
Mozzarella-Sticks	180 g	-	-	7-8 Min.
Popcorn-Hähnchen	500 g	-	-	12 Min.
Kartoffel-Pops	500 g	-	-	12 Min.
Waffelförmige Pommes frites	550 g	-	-	14-16 Min.

**HINWEIS** Bei der Max-Crisp-Funktion ist die Temperatureinstellung nicht verfügbar und auch nicht erforderlich.

**HINWEIS** Am besten geeignet für kleinere Mengen an tiefgefrorenen Speisen, die eventuell eine höhere Temperatur benötigen.

Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.

Um optimale Ergebnisse zu erreichen, wenden Sie die Zutaten häufig mit einer Silikonzange.



Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

**HINWEIS:** Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

**HINWEIS** Wenn Sie kleinere Mengen kochen, reduzieren Sie die Garzeit, jedoch nicht die Temperatur. Um beste Ergebnisse zu erzielen, prüfen Sie die Speisen häufig und wenden sie, bis das gewünschte Resultat erreicht ist.

# Bratentabelle

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT EINZELZONE ODER MEGAZONE
<b>FRISCHES FLEISCH</b>					
Hähnchen, ganz	1,6 kg	Keulen zusammenbinden	Mit Öl bestreichen	190 °C	50 Min.
Rindfleisch, oberes Rumpsteak	750 g	-	Mit Öl bestreichen	160 °C	45-50 Min. (medium)
Schweinelende ohne Knochen	800 g	-	Fett einschneiden	180 °C	60 Min.

## MEGAZONE

**Wenn Sie in der Megazone kochen, verdoppeln Sie die Menge der Zutaten für dieselbe Zeit.**

Wir empfehlen, regelmäßig nach Ihren Speisen zu sehen und sie zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

**HINWEIS:** Sofern in der Spalte „Zubereitung“ nicht anders angegeben, häufig wenden.

# Gartabelle für das Dörren

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMP.	DÖRRZEIT
<b>FRISCHES OBST UND GEMÜSE</b>			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große Scheiben geschnitten, in Zitronensaft getaucht, trocken getupft	60 °C	7-8 Stunden
Spargel	In 2,5 cm große Stücke geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Bananen	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	8-10 Stunden
Rote Bete	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Aubergine	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, blanchiert	60 °C	6-8 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mangos	Geschält, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten, Kern entfernt	60 °C	6-8 Stunden
Pilze	Mit weicher Bürste gereinigt (nicht waschen)	60 °C	6-8 Stunden
Ananas	Geschält, entkernt, in 3 mm-1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Erdbeeren	Halbiert oder in 1,25 cm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6-8 Stunden
Tomaten	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten oder gerieben; dämpfen, wenn sie später rehydriert werden sollen	60 °C	6-8 Stunden
<b>FRISCHES FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH</b>			
Rindfleisch, Hähnchenfleisch, Turkey Jerky (Puten-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Salmon Jerky (Lachs-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	3-5 Stunden

# Verwendung der DualZone™-Technologie: SYNC

Jetzt können Sie zwei verschiedene Gerichte mit zwei verschiedenen Garzeiten zubereiten und einfach zuschauen, wie sie gleichzeitig fertig werden. Programmieren Sie einfach jede Zone einzeln und lassen Sie die **SYNC**-Funktion den Rest erledigen.

**HINWEIS:** Alle Rezepte in dieser Tabelle sollten mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

ZWEI BELIEBIGE AUSWÄHLEN		EIN REZEPT FÜR JEDEZONE HINZUFÜGEN		FÜR BEIDE ZONEN EINSTELLEN UND SYNC VERWENDEN	
REZEPT	MENGE	DIESE ZUTATEN VERMISCHEN ODER KOMBINIEREN	FUNKTION	TEMPERATUR/ZEIT	
Fischfrikadellen	2 Fischfrikadellen	Mit geschmolzener Butter bestreichen	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C   12-15 Minuten	
Geröstete Tomaten in Balsamico	500 g Cherry-Tomaten	60 ml Balsamico-Essig 1 EL Pflanzenöl	ROAST (Braten)	200 °C   15 Minuten	
Schweinekoteletts mit Honig und Salbei	2-3 entbeinte Koteletts (je 120 g)	1 EL Pflanzenöl 1 EL Honig, 1/2 Teelöffel getrockneter Salbei	ROAST (Braten)	200 °C   17-20 Minuten	
Cajun-Kartoffeln	4 mittelgroße Kartoffeln, gewürfelt	2 EL Pflanzenöl 2 EL Cajun-Gewürzmischung	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C   30 Minuten	
Grüne Bohnen mit Mandeln	500 g grüne Bohnen, Enden abgeschnitten	2 EL Pflanzenöl 60 g Mandelblättchen	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C   8-10 Minuten	
Lachs mit Miso-Glasur	3 Lachsfilets (je 170 g)	2 EL Miso-Paste, 1 Teelöffel Pflanzenöl Lachs damit einreiben	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C   12-14 Minuten	
Honig-Haselnuss-Rosenkohl	500 g Rosenkohl, halbiert	2 EL Pflanzenöl, 60 ml Honig, 60 g gehackte Haselnüsse	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C   13-15 Minuten	
Buffalo-Hähnchenschenkel	4 frische entbeinte Hähnchenschenkel mit Haut (je 110-140 g)	240 ml Buffalo-Sauce, Hähnchen darin schwenken	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C   15-20 Minuten	
Vegetarische Burger	4 Vegetarische Burger (je 125 g)	1 EL gehackter Knoblauch, 1 EL gehackte Zwiebel	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	190 °C   12 Minuten	
Mediterraner Blumenkohl	1 Kopf Blumenkohl, in 1,5 cm große Röschen geschnitten	120 ml Tahini, 2 EL Pflanzenöl	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	200 °C   17-20 Minuten	
Tiefgefrorene Pommes frites	500 g	Nach Geschmack würzen	Air Fry (Heißluft-Frittieren)	180 °C   20 Minuten	
Maiskolben	4	Mit geschmolzener Butter bestreichen	ROAST (Braten)	180 °C   15 Minuten	

**HINWEIS:** Um beste Ergebnisse zu erzielen, beginnen Sie 2 Minuten vor Ende der Garzeit, die Speisen zu kontrollieren. Der Garvorgang kann jederzeit abgebrochen werden, wenn das gewünschte Maß an Knusprigkeit erreicht wurde. Dabei sollte aber sichergestellt werden, dass die Mahlzeit vollständig durchgegart ist.





**NINJA**<sup>®</sup>  
**Foodi**<sup>®</sup>  
**FLEXDRAWER**  
**10.4L Air Fryer**

For more recipes and inspiration  
visit us online at [ninjakitchen.co.uk](https://ninjakitchen.co.uk)

AF500EU\_IG\_QSG\_MP\_230522\_Mv2

© 2023 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI and NINJA are registered trademarks in the United Kingdom of SharkNinja Operating LLC.  
DUALZone is a trademark in the United Kingdom of SharkNinja Operating LLC.