

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit. / Bitte lesen Sie die beiliegende Ninja®-Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät benutzen.
Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA®

AIR FRYER 4.7L

PRO

Quick start guide

Schnellstart- und Rezeptanleitung

Guide de démarrage rapide et de recettes





COOKING CHARTS + 15 IRRESISTIBLE RECIPES
KOCHTABELLEN + 15 UNWIDERSTEHICHE REZEPTE
TABLEAUX DE CUISSON + 15 RECETTES IRRÉSISTIBLES



Contents

Using your Air Fryer's Functions	1
Tips & Tricks	2
Cooking Charts	3
Sides & Snacks	18
Main Dishes	32
Desserts	46

DIETARY KEY

 VEGETARIAN	 NUT-FREE	 GLUTEN-FREE	 DAIRY-FREE
---	---	--	---

NINJA
TEST
KITCHEN



SCAN FOR
MORE RECIPES

www.ninjatestkitchen.eu

USING YOUR AIR FRYER'S FUNCTIONS

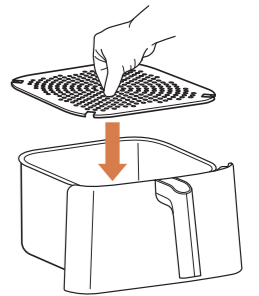
4 COOKING PROGRAMS

AIR FRY — Crisp using less oil than deep-fried food.	ROAST — Roast foods traditionally made in an oven.
REHEAT — Perfect for reviving your leftovers.	DEHYDRATE — Gently and slowly remove moisture from foods to create delicious homemade snacks.

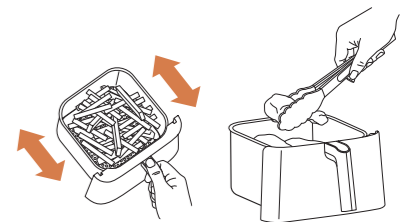
We recognise that ingredients and tastes vary from country to country so we have adapted recipes where needed. This is why you might not always find that the recipe in your language matches the other languages.

AIR FRY

CRISPER PLATE
The crisper plate promotes overall browning. We recommend using it every time you air fry.



SHAKE OR TOSS
For best results, frequently shake your food or toss it with silicone-tipped tongs to get it as crispy as you'd like.



AIR FRY TIPS & TRICKS



SHAKE, SHAKE, SHAKE

Check food and shake drawer frequently for even browning.



AUTO-STOP AND START

The unit will automatically pause cooking when the drawer is removed and will resume cooking when the drawer is replaced.



CONVERT OVEN RECIPES

Convert oven recipes by using the **ROAST** or **BAKE** function and reducing the temperature by 10°C. Check food frequently to avoid overcooking.



FREESTYLING RECIPES

If you are cooking less food than the recipe calls for, remember to reduce the cook time. If you're cooking a bit more, increase the cook time. Check food frequently.



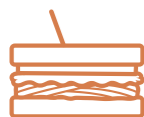
AIR FRYING FRESH INGREDIENTS

For best results with fresh vegetables, using at least 1 tablespoon of oil is a good rule of thumb, but you can use more or less to achieve your desired level of crispiness.



DON'T OVERCROWD

Evenly arrange and space ingredients out to ensure consistent browning.



SECURE YOUR FOOD

To keep lightweight foods from being blown around by the fan, secure them with cocktail sticks.



MORE EVEN BROWNING

Use a cooking spray, or brush with oil, to evenly coat ingredients for more consistent browning.

DEHYDRATE TIPS & TRICKS



SLICING

Use a mandolin slicer to get consistent, thin fruit and vegetable slices. Fruits and veggies should be sliced as thinly as possible without falling apart.



PREVENT OXIDATION

Fruits like apples and pears quickly oxidise when cut. To delay oxidation, soak them in water with a squeeze of lemon juice for 5 minutes.



DRY BEFORE YOU DEHYDRATE

Pat fruits and vegetables as dry as possible before placing them in the drawer.



DON'T OVERLAP

Lay ingredients flat and close together to optimise space. Individual pieces should not overlap or be stacked.



TRIM THE FAT

Before dehydrating beef or poultry, make sure to trim off all fat, as it does not dry out and could turn bad.



STORAGE

To maximise shelf-life, store dehydrated foods at room temperature in an airtight container up to 2 weeks.



HOW LONG TO DEHYDRATE?

Most fruits and veggies take 6-8 hours, while jerky takes 5-7 hours. The longer you dehydrate ingredients, the crispier they will become.

Air Fry Cooking Chart

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

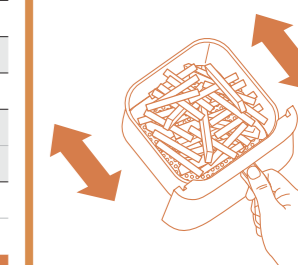
INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME
VEGETABLES					
Asparagus	250g	Whole, stems trimmed	2 tsp	200°C	6-8 mins
Beetroot	6 small or 4 large (1Kg)	Whole	None	200°C	45-60 mins
Bell peppers	4 (600g)	Whole	None	200°C	26-30 mins
Broccoli	400g	Cut in 2.5cm florets	1 Tbsp	200°C	13-16 mins
Brussel sprouts	1kg	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	200°C	18-22 mins
Butternut squash	1kg	Cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	23-26 mins
Carrots	1kg	Peeled, cut in 1.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	20-24 mins
Cauliflower	900g	Cut in 2.5cm florets	2 Tbsp	200°C	20-24 mins
Corn on the cob	4	Whole ears, husks removed	1 Tbsp	200°C	12-15 mins
Courgette	1kg	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5cm pieces	1 Tbsp	200°C	18-20 mins
Green beans	400g	Trimmed	1 Tbsp	200°C	12-14 mins
Kale (for chips)	200g	Torn in pieces, stems removed	None	150°C	8-10 mins
Mushrooms	300g	Wiped, cut in quarters	1 Tbsp	200°C	10-12 mins
Potatoes, King Edward, Maris Piper, Rooster	1kg	Cut in 2.5cm wedges	1 Tbsp	200°C	20-25 mins
	4 whole (185-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	30-35 mins
Potatoes, sweet	1kg	Cut in 2.5cm chunks	1 Tbsp	200°C	20-24 mins
	4 whole (185-250g)	Pierced with fork 3 times	None	200°C	30-35 mins
POULTRY					
Chicken breasts	4 (200g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	25-35 mins
	1kg	Bone in	Brushed with oil	200°C	22-28 mins
Chicken thighs	1kg	Boneless, skinless	Brushed with oil	200°C	22-26 mins
Chicken wings	1kg	None	1 Tbsp	200°C	22-26 mins
FISH & SEAFOOD					
Fish cakes	4 (145g each)	None	None	200°C	12-15 mins
Salmon fillets	4 (130g each)	None	Brushed with oil	200°C	8-10 mins
Prawns	16 large	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp	200°C	9-11 mins
BEEF					
Burgers	4 (120-130g each)	2.5cm thick	None	190°C	8-10 mins
Steaks	2 (230g each)	Whole	None	200°C	6-10 mins

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

For best results, shake or toss often.

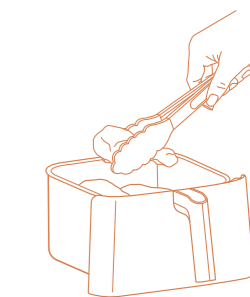
We recommend frequently checking your food and shaking or tossing it to ensure desired results.

Shake your food



OR

Toss with silicone-tipped tongs



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
PORK					
Bacon	4 rashers	None	None	200°C	8-10 mins
Pork chops	2 bone-in (250g each)	Bone in	Brushed with oil	190°C	14-17 mins
	4 boneless (100g each)	Boneless	Brushed with oil	190°C	10-14 mins
Pork fillet	2 (350-500g)	Whole	Brushed with oil	190°C	25-30 mins
Sausages	8 (450g)	Whole	None	200°C	8-10 mins
FROZEN FOODS					
Chicken Escalopes	5	None	None	200°C	18-21 mins
Chicken nuggets	695g	None	None	200°C	20-22 mins
Fish fillets	4 (440g)	None	None	200°C	14-16 mins
Fish Fingers	10 (280g)	None	None	200°C	8-10 mins
Breaded Mushrooms	300g	None	None	190°C	15-18 mins
Stuffing Balls	12 (310g)	None	Brushed with oil	160°C	18-20 mins
Sausage Rolls	24 (400g)	Brush with egg wash	None	200°C	12-13 mins
Onion Rings	300g	None	None	180°C	12 mins
Hash Browns	625g	None	None	180°C	20 mins
CHIPS					
Home made chips, 1cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbs oil	200°C	20-25 mins
Home made chips, 2cm thick	500g	Soak in water for 30 mins, pat dry	1-3 Tbs oil	200°C	20-24 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 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 light straight cut chips	500g	None	None	200°C	18 mins
Frozen sweet potato fries	500g	None	None	190°C	20 mins



Homemade chips



Chunky Chips



Crinkle Chips



French Fries



Potato Wedges



Sweet Potato Fries

For best results, shake or toss often.

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

Shake your food

OR

Toss with silicone-tipped tongs

Roast Cooking Chart

INGREDIENT	AMOUNT	PREPARATION	INTERACTION	TEMP	COOK TIME
FRESH POULTRY & MEAT					
Chicken	Whole 1kg	Season	Turn over halfway, brush with oil	190°C	30 mins
Beef topside, top rump	1kg Rolled roasting joint	Season	Turn over halfway, brush with oil	160°C	45-50 mins (medium)
Pork loin	1kg Boneless Score fat	Season	Turn over halfway, brush with oil	190°C	50 mins
Half leg of lamb	1kg	Season	Turn over halfway, brush with oil	170°C	40-45 mins
Shoulder of lamb	1kg	Season	Turn over halfway, brush with oil	170°C	40 mins

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	DEHYDRATE TIME
FRUITS & VEGETABLES			
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 or grated; steam if planning to rehydrate	60°C	6-8 hours
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 6mm slices, marinated overnight	70°C	5-7 hours
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



INHALT

Anwendung Der Funktionen Ihrer Heissluftfritteuse	7
Tipps & Tricks	8
Kochtabelle	9
Vorspeisen und Beilagen	18
Hauptgerichte	32
Desserts	46

DIETARY KEY

VEGETARIAN	NUT-FREE	GLUTEN-FREE	DAIRY-FREE

NINJA
TEST
KITCHEN

FÜR WEITERE REZEPTE SCANNEN

www.ninjatestkitchen.eu

ANWENDUNG DER FUNKTIONEN IHRER HEISSLUFTFRITTEUSE

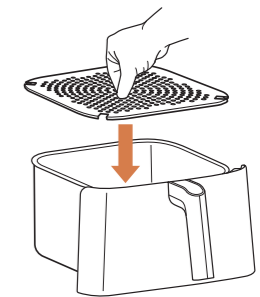
4 KOCHPROGRAMME

AIR FRY (MIT LUFT FRITTIEREN) Knusprig mit weniger Öl als frittierte Lebensmittel	ROAST (BRATEN) Rösten Sie traditionell im Backofen zubereitete Speisen.
REHEAT (AUFWÄRMEN) Hervorragend geeignet zum Aufwärmen von Speisen vom Vortag.	DEHYDRATE (DÖRREN) Entziehen Sie Lebensmitteln sanft und langsam die Feuchtigkeit, um köstliche hausgemachte Snacks herzustellen.

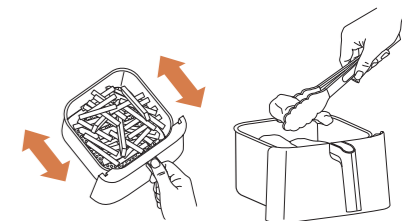
Wir wissen, dass Zutaten und Geschmäcker von Land zu Land variieren. Daher haben wir die Rezepte bei Bedarf angepasst. Es ist möglich, dass ein Rezept in Ihrer Sprache nicht immer mit den anderen Sprachen übereinstimmt.

AIR FRY

CRISPER-PLATTE
Die Crisper-Platte sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Wir empfehlen, sie immer dann zu verwenden, wenn Sie mit Luft frittieren.



SCHWENKEN ODER WENDEN
Damit Ihr Essen möglichst knusprig wird, sollten Sie es regelmäßig schwenken oder mit einer Silikonzange wenden.



TIPPS & TRICKS ZUM LUFT-FRITTIEREN



SCHÜTTELN, SCHÜTTELN, SCHÜTTELN

Schauen Sie häufig nach Ihrem Essen und schütteln Sie die Schublade, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.



UMWANDELN VON OFENREZEPTEN

Wandeln Sie Ofenrezepte um, indem Sie die Funktion **ROAST** (BRATEN) oder **BAKE** (BACKEN) verwenden und die Temperatur um 10 °C reduzieren. Behalten Sie Ihr Essen im Auge, um ein Verkochen zu vermeiden.



HEISSLUFT-FRITTIEREN MIT FRISCHEN ZUTATEN

Erfahrungsgemäß benötigen Sie für beste Ergebnisse bei frischem Gemüse mindestens 1 Esslöffel Öl, aber Sie können mehr oder weniger verwenden, um die von Ihnen gewünschte Knusprigkeit zu erreichen.



SICHERN SIE IHRE SPEISEN

Um zu verhindern, dass der Ventilator leichte Lebensmittel in der Fritteuse herumwirbelt, fixieren Sie diese mit einem Cocktailspieß.



AUTO-STOP UND START

Wird die Schublade entnommen, unterbricht das Gerät den Garvorgang automatisch und setzt ihn fort, wenn die Schublade wieder eingesetzt wird.



REZEPTE IMPROVISIEREN

Wenn Sie weniger Lebensmittel zubereiten, als im Rezept angegeben, denken Sie daran, die Garzeit zu reduzieren. Wenn Sie etwas mehr kochen, verlängern Sie die Garzeit. Behalten Sie Ihr Essen im Auge.



ÜBERFÜLLEN VERMEIDEN

Achten Sie auf eine gleichmäßige Anordnung und Verteilung der Zutaten, um eine einheitliche Bräunung zu erzielen.



GLEICHMÄSSIGERE BRÄUNUNG

Verwenden Sie einen Ölzerstäuber oder ein Kochspray, um die Zutaten gleichmäßig zu überziehen und eine einheitliche Bräunung zu erreichen.

TIPPS & TRICKS ZUM DEHYDRIEREN



SCHNEIDEN

Verwenden Sie einen Küchenhobel, um Obst und Gemüse in gleichmäßig dünne Scheiben zu schneiden. Die Obst- und Gemüsescheiben sollten möglichst dünn sein, ohne jedoch auseinanderzubrechen.



OXIDATION VERHINDERN

Früchte, wie Äpfel und Birnen, oxidieren schnell, wenn sie geschnitten werden. Um die Oxidation zu verzögern, sollten sie 5 Minuten lang in Wasser mit einem Schuss Zitronensaft eingelegt werden.



TROCKNEN SIE VOR DEM DEHYDRIEREN

Bevor Obst und Gemüse in die Schublade gegeben wird, sollte es so trocken wie möglich getupft werden.



NICHT ÜBEREINANDERLEGEN

Die Lebensmittel sollten flach und, um Platz zu sparen, nah nebeneinander angeordnet werden. Einzelne Stücke sollten nicht überlappen oder übereinander gelegt werden.



FETT ABSCHNEIDEN

Bevor Sie Rindfleisch oder Geflügel dehydrieren, achten Sie darauf, alles Fett abzuschneiden, da es nicht trocknet und verderben könnte.



LAGERUNG

Für eine maximale Haltbarkeit von bis zu 2 Wochen, sollten Sie dehydrierte Lebensmittel bei Raumtemperatur in einem luftdichten Behälter aufbewahren.



WIE LANGE DEHYDRIEREN?

Die meisten Obst- und Gemüsesorten benötigen 6-8 Stunden, Trockenfleisch braucht 5-7 Stunden. Je länger Sie die Zutaten dehydrieren, desto knuspriger werden sie.

Kochtabelle für Air Fry

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

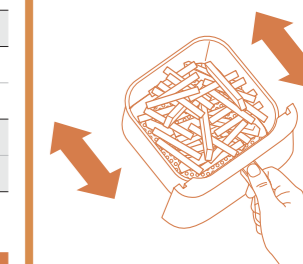
ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
GEMÜSE					
Spargel	250 g	Ganz, Enden der Stangen abgeschnitten	2 TL	200 °C	6-8 Minuten
Rote Bete	6 kleine oder 4 große (1 kg)	Ganz	Kein Öl	200 °C	45-60 Minuten
Paprika	4 (600 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	26-30 Minuten
Brokkoli	400 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	1 EL	200 °C	13-16 Minuten
Rosenkohl	1 kg	Halbiert, Strunk entfernt	1 EL	200 °C	18-22 Minuten
Butternusskürbis	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	23-26 Minuten
Möhren	1 kg	Geschält und in 1,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20-24 Minuten
Blumenkohl	900 g	In 2,5 cm große Röschen geschnitten	2 EL	200 °C	20-24 Minuten
Maiskolben	4	Ganze Kolben ohne Hülsen	1 EL	200 °C	12-15 Minuten
Grüne Bohnen	400 g	Zurechtgeschnitten	1 EL	200 °C	12-14 Minuten
Grünkohl (für Chips)	200 g	In Stücke geteilt, Strünke entfernt	Kein Öl	150 °C	8-10 Minuten
Pilze	300 g	Gewaschen, geviertelt	1 EL	200 °C	10-12 Minuten
Kartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Spalten geschnitten	1 EL	200 °C	20-25 Minuten
	4 ganze (185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30-35 Minuten
Süßkartoffeln	1 kg	In 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	20-24 Minuten
	4 ganze (185-250 g)	3 x mit der Gabel eingestochen	Kein Öl	200 °C	30-35 Minuten
Zucchini	1 kg	Der Länge nach geviertelt, dann in 2,5 cm große Stücke geschnitten	1 EL	200 °C	18-20 Minuten
GEFLÜGEL					
Hähnchenbrust	4 (jeweils 200 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	20-22 Minuten
	1 kg	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-28 Minuten
Hähnchenschenkel	4 (jeweils 100-125 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	200 °C	22-26 Minuten
	1 kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200 °C	22-26 Minuten
Hähnchenflügel	1 kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200 °C	22-26 Minuten
	1 kg	Ober- und Unterflügelknochen	1 EL	200 °C	22-26 Minuten
FISCH UND MEERESFRÜCHTE					
Fischfrikadellen	2 (145 g)	Kein Öl	Mit Öl bestrichen	200 °C	12-15 Minuten
Hummerschwänze	4	Ganz	Kein Öl	190 °C	5-8 Minuten
Lachsfilets	4 (jeweils 130 g)	Kein Öl	Mit Öl bestrichen	200 °C	10-13 Minuten
Garnelen	16 große	Ganz, geschält, mit Schwanz	1 EL	200 °C	9-11 Minuten
RIND					
Burger	4 (jeweils 120-130 g)	2,5 cm dick	Kein Öl	190 °C	8-10 Minuten
Steaks	2 (jeweils 230 g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	6-10 Minuten

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

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

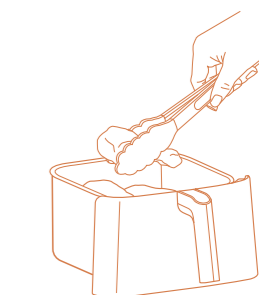
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Schwenken Sie Ihr Essen



ODER

wenden Sie es mit einer Silikonzange



Kochtabelle für Air Fry Fortsetzung

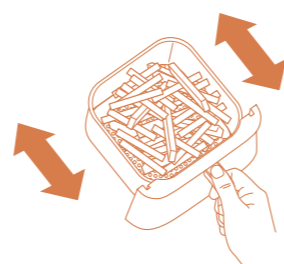
Verwenden Sie diese Garzeiten als Orientierungshilfe und passen Sie sie nach Wunsch an.

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	IN ÖL SCHWENKEN	TEMPERATUR	GARZEIT
SCHWEINEFLEISCH					
Bacon (Speck)	4 Streifen	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	8-10 Minuten
Schweinekoteletts	2 dick geschnittene Koteletts mit Knochen (jeweils 250 g)	Mit Knochen	Mit Öl bestrichen	190 °C	14 Minuten
	4 entbeinte (jeweils 100 g)	Entbeint	Mit Öl bestrichen	190 °C	14-17 Minuten
Schweinefilet	2 (350-500g)	Ganz	Mit Öl bestrichen	190 °C	25-30 Minuten
Wurst	6 (300g)	Ganz	Kein Öl	200 °C	8-10 Minuten
TIEFGEFRORENE LEBENSMITTEL					
Hähnchenschnitzel	5	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	18-21 Minuten
Hähnchennuggets	1 kg (etwa 50 Nuggets)	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	20-22 Minuten
Fischfilets	4 (440 g)	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	14-18 Minuten
Fischstäbchen	10 (280 g)	Kein Öl	Kein Öl	200 °C	12-14 Minuten
Pommes frites	1 kg	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	20-22 Minuten
Pommes frites	500 g	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	20-22 Minuten
Panierte Champignons	300 g	Kein Öl	Kein Öl	170 °C	15-18 Minuten
Gefüllte Bällchen	12 (310 g)	Kein Öl	Mit Öl bestrichen	160 °C	18-20 Minuten
Würstchen im Teigmantel	24 (400 g)	Mit verrührtem Ei bestreichen	Kein Öl	200 °C	12-13 Minuten
Zwiebelringe	375 g	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	12 Minuten
Pommes frites aus Süßkartoffeln	500 g	Kein Öl	Kein Öl	190 °C	20-22 Minuten
Kartoffelpuffer	1 kg	Kein Öl	Kein Öl	180 °C	20 Minuten

Für optimale Ergebnisse häufig schwenken oder wenden.

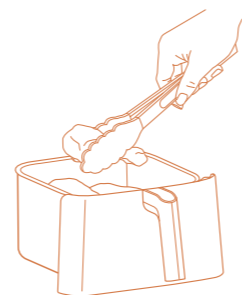
Wir empfehlen, häufig nach Ihrem Essen zu sehen und es zu schwenken oder zu wenden, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen.

Schwenken Sie Ihr Essen



ODER

wenden Sie es mit einer Silikonzange



Bratentabelle

ZUTAT	MENGE	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	GARZEIT	
FRESH POULTRY & MEAT					
Hähnchen	ganz 1 kg	Würzen	Auf halbem Weg umdrehen, Mit Öl bestreichen	190°C	30 Minuten
Rindfleisch, oberes Rumpsteak	1 kg	Würzen	Auf halbem Weg umdrehen, Mit Öl bestreichen	160°C	45-50 Minuten (medium)
Pork loin	1 kg	Würzen	Auf halbem Weg umdrehen, Mit Öl bestreichen	190°C	50 Minuten
Half leg of lamb	1 kg	Würzen	Auf halbem Weg umdrehen, Mit Öl bestreichen	170°C	40-45 Minuten
Shoulder of lamb	1 kg	Würzen	Auf halbem Weg umdrehen, Mit Öl bestreichen	170°C	40 Minuten

Dehydrierungstabelle

ZUTATEN	VORBEREITUNG	TEMPERATUR	DEHYDRIERUNGSZEIT
OBST UND GEMÜSE			
Äpfel	Kerngehäuse entfernt, in 3 mm große Spalten 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
Frische Kräuter	Gewaschen, trocken getupft, Stiele entfernt	60 °C	4 Stunden
Ingwerwurzel	In 3 mm dicke Scheiben geschnitten	60 °C	6 Stunden
Mango	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 sie rehydrieren wollen	60 °C	6-8 Stunden
FLEISCH, GEFLÜGEL, FISCH			
Beef Jerky (Rind-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
Chicken Jerky (Hähnchen-Trockenfleisch)	In 6 mm dicke Scheiben geschnitten, über Nacht mariniert	70 °C	5-7 Stunden
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



SOMMAIRE

Utiliser Les Fonctionnalités De Votre Air Fryer	13
Conseils Et Astuces	14
Tableau de cuisson	15
En-Cas et Accompagnements	18
Plats Principaux	32
Desserts	46



www.ninjatestkitchen.eu

UTILISER LES FONCTIONNALITÉS DE VOTRE AIR FRYER

4 PROGRAMMES PERSONNALISABLES

AIR FRY (FRIRE À L'AIR CHAUD)

Croustillant avec moins d'huile que les aliments frits.

ROAST (RÔTIR)

Préparations rôties généralement préparées au four.

REHEAT (RÉCHAUFFER)

La solution idéale pour réchauffer les restes.

DEHYDRATE (DÉSHYDRATER)

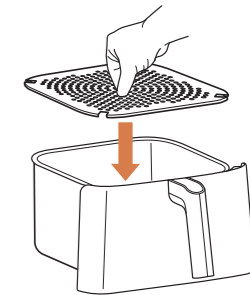
Éliminez doucement et lentement l'humidité de certains aliments pour préparer de délicieux en-cas faits maison.

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

AIR FRY

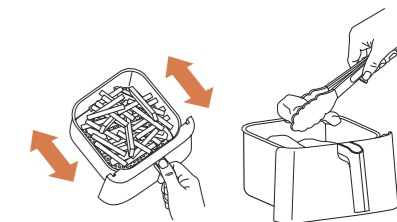
PLAQUE DE CUISSON

La plaque de cuisson permet de faire dorer les aliments de manière homogène. Nous vous recommandons de l'utiliser pour toutes vos cuissons à l'air chaud.



SECOUEZ OU MÉLANGEZ

Pour des résultats optimaux, secouez régulièrement les aliments ou mélangez-les à l'aide de pinces avec des embouts en silicone, afin de les rendre croustillants à souhait.



CONSEILS ET ASTUCES AIR FRY



SECOUEZ, SECOUEZ, SECOUEZ
Surveillez la cuisson et secouez régulièrement le panier pour dorer vos aliments uniformément.



DÉMARRAGE ET ARRÊT AUTOMATIQUES
L'appareil arrêtera automatiquement la cuisson si le panier est retiré et la reprendra dès qu'il sera remis à sa place.



TRANSFORMEZ VOS RECETTES AU FOUR
Transformez vos recettes au four en utilisant les fonctions **ROAST** ou **BAKE** et réduisez la température de 10 °C. Surveillez fréquemment la cuisson pour éviter de trop faire cuire votre préparation.



AJUSTEZ VOS RECETTES
Si vous faites cuire des quantités inférieures à celles qui sont indiquées dans la recette, pensez à réduire le temps de cuisson. Pour une quantité supérieure, augmentez le temps de cuisson. Surveillez régulièrement la cuisson de vos aliments.



CUISSON AIR FRY DE PRODUITS FRAIS
Pour réussir une cuisson optimale de vos légumes frais, utilisez au moins une cuillère à soupe d'huile. Vous pouvez ajuster cette quantité pour obtenir un résultat plus ou moins croustillant.



N'EN METTEZ PAS TROP À LA FOIS
Disposez votre préparation uniformément et espacez suffisamment les aliments pour qu'ils soient tous bien dorés.



GARDEZ LES ALIMENTS BIEN EN PLACE
Afin d'éviter que les aliments les plus légers ne soient déplacés par le souffle du ventilateur, maintenez-les en place à l'aide de piques en bois.



DES ALIMENTS DORÉS UNIFORMÉMENT
Utilisez un vaporisateur d'huile ou un spray de cuisine pour badigeonner vos ingrédients afin qu'ils soient dorés uniformément.

CONSEILS ET ASTUCES DE DÉSHYDRATATION



FAITES DES TRANCHES FINES
Utilisez une mandoline pour réaliser des tranches de fruits et de légumes fines et régulières. Les fruits et les légumes doivent être tranchés aussi finement que possible sans se désagréger.



ÉVITEZ L'OXYDATION
Certains fruits comme les pommes et les poires s'oxydent rapidement une fois coupés. Pour retarder l'oxydation, plongez-les dans l'eau avec un filet de jus de citron pendant 5 minutes.



SÉCHEZ AVANT DE DÉSHYDRATER
Tamponnez vos fruits et vos légumes pour les sécher le plus possible avant de les disposer dans le panier.



NE SUPERPOSEZ PAS
Disposez les ingrédients à plat et proches les uns des autres pour optimiser l'espace. Ils ne doivent pas se chevaucher ou se superposer.



RETIREZ LA GRAISSE
Avant de déshydrater du bœuf ou de la volaille, retirez bien toute la graisse, car elle ne se déshydratera pas et pourrait s'abîmer.



CONSERVATION
Pour conserver vos aliments déshydratés le plus longtemps possible, gardez-les à température ambiante dans un récipient fermé hermétiquement pendant 2 semaines maximum.



COMBIEN DE TEMPS PREND LA DÉSHYDRATATION ?
Pour les fruits et les légumes, cela prend généralement de 6 à 8 heures. Les viandes et poissons séchés, eux, prennent 5 à 7 heures. Plus vous laissez déshydrater vos ingrédients, plus ils seront croustillants.

Tableau de cuisson Air Fry

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

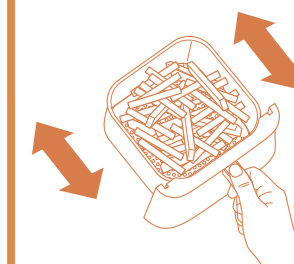
INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
LÉGUMES					
Asperges	250 g	Entières, extrémités coupées	2 cuillères à café	200 °C	6 à 8 min
Betteraves	6 petites ou 4 grandes (1 kg)	Entières	Sans huile	200 °C	45 à 60 min
Poivrons	4 (600 g)	Entiers	Sans huile	200 °C	26 à 30 min
Brocoli	400 g	Coupée en fleurettes de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	13 à 16 min
Choux de Bruxelles	1 kg	Coupés en deux, sans trognon	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 22 min
Courge butternut	1 kg	Coupée en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	23 à 26 min
Carottes	1 kg	Pelées, coupées en morceaux de 1,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 24 min
Chou-fleur	900 g	Coupées en fleurettes de 2,5 cm	2 cuillères à soupe	200 °C	20 à 24 min
Épis de maïs	4	Épis entiers, sans les feuilles	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 15 min
Courgettes	1 kg	Coupés en quartiers dans la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	18 à 20 min
Haricots verts	400 g	Équeutés	1 cuillère à soupe	200 °C	12 à 14 min
Chou kale (en chips)	200 g	Déchiré en morceaux, côtes centrales retirées	Sans huile	150 °C	8 à 10 min
Champignons	300 g	Rincés, coupés en quarts	1 cuillère à soupe	200 °C	10 à 12 min
Pommes de terre blanches	1 kg	Coupées en quartiers de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 25 min
	4 entières (185 g à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
Patates douces	1 kg	Coupées en morceaux de 2,5 cm	1 cuillère à soupe	200 °C	20 à 24 min
	4 entières (185 g à 250 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Sans huile	200 °C	30 à 35 min
VOLAILLE					
Blancs de poulet	4 (200 g chacun)	Os retiré	Badigeonnés d'huile	190 °C	20 à 22 min
	1 kg	Os présent	Badigeonnés d'huile	200 °C	22 à 28 min
Hauts de cuisse de poulet	1 kg	Os retiré	Badigeonnés d'huile	200 °C	20 à 22 min
	1 kg	None	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 min
Ailes de poulet	1 kg	None	1 cuillère à soupe	200 °C	22 à 26 min
POISSONS ET FRUITS DE MER					
Galettes de poisson	2 (145 g chacun)	Aucune	Badigeonnées d'huile	200 °C	12 à 15 min
Filets de saumon	4 (130 g chacun)	Aucune	Badigeonnés d'huile	200 °C	8 à 10 min
Crevettes	16 grandes	Entières, décortiquées, avec la queue	1 cuillère à soupe	200 °C	9 à 11 min
BŒUF					
Hamburgers	4 (120 a 130 g chacun)	2,5 cm d'épaisseur	Sans huile	190 °C	8 à 10 min
Steaks	2 (230 g chacun)	Entiers	Sans huile	200 °C	6 à 10 min

*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. Tamponnez pour sécher. Plus les frites sont sèches, meilleurs seront les résultats.

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

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

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone

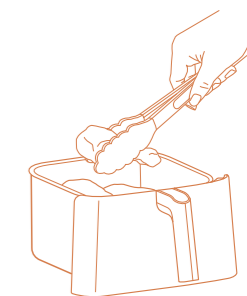


Tableau de cuisson Air Fry, suite

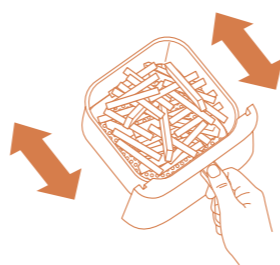
Utilisez ces temps de cuisson comme guide, en les ajustant à votre convenance.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
PORC					
Bacon	4 tranches	Aucune	Sans huile	180 °C	8 à 10 min
Côtes de porc	2 côtes à coupe épaisse avec l'os (250 g chacune)	Os présent	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 min
	4 côtelettes sans os (100 g chacune)	Os retiré	Badigeonnées d'huile	190 °C	14 à 17 min
Filets de porc	2 (350 à 500 g)	Entiers	Badigeonnés d'huile	190 °C	25 à 30 min
Saucisses	6 (300 g)	Entières	Sans huile	200 °C	8 à 10 min
ALIMENTS SURGELÉS					
Escalopes de poulet	5	Aucune	Sans huile	200 °C	18 à 21 min.
Nuggets de poulet	1 kg (env. 50 nuggets)	Aucune	Sans huile	200 °C	20 à 22 min
Filets de poisson	4 (440 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	14 à 18 min
Bâtonnets de poisson	10 (280 g)	Aucune	Sans huile	200 °C	12 à 14 min
Frites	1 kg	Aucune	Sans huile	190 °C	20 à 22 min
Frites	500 g	Aucune	Sans huile	180 °C	20 à 22 min
Boulettes	12 (310 g)	Aucune	Badigeonnées d'huile	160 °C	18 à 20 min
Feuilletés à la saucisse	24 (400 g)	Badigeonnés de jaune d'œuf	Sans huile	200 °C	12 à 13 min
Beignets d'oignons frits	375 g	Aucune	Sans huile	180 °C	12 min
Frites de patates douces	500 g	Aucune	Sans huile	190 °C	20 à 22 min
Galettes de pomme de terre	1 kg	Aucune	Sans huile	180 °C	20 min

Pour un résultat optimal, secouez ou mélangez fréquemment.

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

Secouez vos aliments



OU

Mélangez avec une pince avec des embouts en silicone

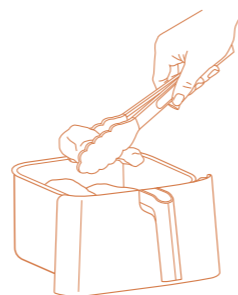


Tableau des viandes rôties

INGRÉDIENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
FRESH POULTRY & MEAT					
Poulet entier	1 kg	Assaisonnez	Retourner à mi-chemin, badigeonner d'huile	190°C	30 min
Côte de bœuf	1 kg	Assaisonnez	Retourner à mi-chemin, badigeonner d'huile	160°C	45 à 50 min (à point)
Filet de porc	1 kg	Assaisonnez	Retourner à mi-chemin, badigeonner d'huile	190°C	50 min
Demi gigot d'agneau	1 kg	Assaisonnez	Retourner à mi-chemin, badigeonner d'huile	170°C	40 a 45 min
Épaule d'agneau	1 kg	Assaisonnez	Retourner à mi-chemin, badigeonner d'huile	170°C	40 mins

Tableau de déshydratation

INGRÉDIENT	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE DÉSHYDRATATION
FRUITS ET LÉGUMES			
Pommes	Trognon retiré, coupées en tranches de 3 mm, rincées à l'eau citronnée, séchées	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 tranches de 3 mm	60 °C	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées, coupées en tranches de 3 mm	60 °C	6 à 8 heures
Aubergines	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, blanchies	60 °C	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincées, séchées, tiges retirées	60 °C	4 heures
Racine de gingembre	Coupée en tranches de 3 mm	60 °C	6 heures
Mangues	Pelées, coupées en tranches de 3 mm, noyau retiré	60 °C	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyer avec une brosse douce (ne pas laver)	60 °C	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, centre retiré, coupé en tranches de 3 mm à 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 3 mm ou râpées ; cuisson vapeur en cas de réhydratation prévue	60 °C	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Bœuf jerky (bœuf séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Poulet jerky (poulet séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Dinde jerky (dinde séchée)	Coupée en tranches de 6 mm, marinée pendant une nuit	70 °C	5 à 7 heures
Saumon jerky (saumon séché)	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant une nuit	70 °C	3 à 5 heures

HOMEMADE CHIPS

HAUSGEMACHTE POMMES FRITES

FRITES MAISON



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 20-25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
PROGRAM: AIR FRY

INGREDIENTS

500g King Edward, Maris Piper or Rooster potatoes, peeled, cut into long chips, 1 ½cm thick

1-3 tablespoons vegetable oil

DIRECTIONS

- 1 Soak cut potatoes in cold water for 30 minutes to remove excess starch. Drain well, then pat with a paper towel until very dry.
- 2 In a large bowl, add chips and oil and toss to combine. Use at least 1 tablespoon oil. For crispier results, use up to 3 tablespoons oil.
- 3 Insert crisper plate in drawer and place chips on the crisper plate. Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 25 minutes. Select **START/STOP** to begin.
- 4 After 10 minutes, remove drawer from unit and shake chips or toss them with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
- 5 Check chips after 20 minutes. For crispier chips, continue cooking for up to 25 minutes.
- 6 When cooking is complete, serve immediately with your favourite sauce.

TIP Use at least 1 tablespoon oil when air frying home made chips. For crispier results, use up to 3 tablespoons oil.

TIP Shaking the chips is key for getting them crisp and golden brown, so shake or toss with silicone-tipped tongs frequently.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 20-25 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

500 g King-Edwards-, Maris-Piper- oder Rooster-Kartoffeln, geschält, in lange, 1½ cm dicke Pommes frites geschnitten

1-3 Esslöffel Pflanzenöl

ANLEITUNG

- 1 Die geschnittenen Kartoffeln 30 Minuten lang in kaltem Wasser einweichen lassen, um überschüssige Stärke zu entfernen. Gut abtropfen lassen und mit einem Papiertuch sorgfältig trocken tupfen.
- 2 In einer großen Schüssel die Pommes frites und das Öl vermischen. Mindestens 1 Esslöffel Öl verwenden. Für mehr Knusprigkeit bis zu 3 Esslöffel Öl verwenden.
- 3 Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen und Pommes frites auf den Crisper-Gittereinsatz legen. **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um zu beginnen.
- 4 Die Schublade nach 10 Minuten aus dem Gerät nehmen und die Pommes frites schütteln bzw. mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 5 Nach 20 Minuten den Garfortschritt überprüfen. Den Garvorgang auf bis zu 25 Minuten verlängern, um knusprigere Pommes frites zu erhalten.
- 6 Die Pommes frites nach dem Garen umgehend mit Ihrer Lieblingssoße servieren.

TIPP Verwenden Sie mindestens 1 Esslöffel Öl, wenn Sie handgeschnittene Pommes frites mit Luft frittieren. Für mehr Knusprigkeit bis zu 3 Esslöffel Öl verwenden.

TIPP Entscheidend für knusprige und goldbraune Pommes frites ist das Schütteln. Daher sollten Sie sie regelmäßig schütteln oder mit einer Silikonzange wenden.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 20 À 25 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre Caesar, Manon ou Monalisa, épluchées et coupées en longues frites de 1,5 cm d'épaisseur

1 à 3 cuillères à soupe d'huile végétale

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper les pommes de terre coupées dans de l'eau froide pendant 30 minutes pour retirer l'excès d'amidon. Bien égoutter, puis tapoter avec de l'essuie-tout jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.
- 2 Dans un grand saladier, déposer les frites et l'huile et bien mélanger. Utiliser au moins 1 cuillère à soupe d'huile. Pour plus de croustillant, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le tiroir et disposer les frites sur la plaque de cuisson. Appuyer sur AIR FRY (Frيره sans huile), puis régler la température sur 200 °C et la durée sur 25 minutes. Appuyer sur START/STOP pour commencer la cuisson.
- 4 Au bout de 10 minutes, retirer la plaque de l'appareil et secouer ou remuer les frites avec des pinces à embouts en silicone. Réinsérer le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 5 Vérifier la cuisson des frites au bout de 20 minutes. Pour des frites plus croustillantes, poursuivre la cuisson pendant 25 minutes supplémentaires maximum.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement avec la sauce de votre choix.

CONSEIL Utiliser au moins 1 cuillère à soupe d'huile pour frire les frites maison à l'air chaud. Pour plus de croustillant, utiliser jusqu'à 3 cuillères à soupe d'huile.

CONSEIL Il est essentiel de remuer les frites pour obtenir du croustillant et une couleur dorée. Remuer ou retourner souvent avec une pince à embouts en silicone.



SAUSAGE ROLLS

WÜRSTCHEN IM TEIGMANTEL

FEUILLETÉS À LA SAUCISSE



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 20 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

1 x 320g ready rolled puff pastry, at room temperature
10 frankfurters, halved
1 egg, beaten
1-2 teaspoons poppy seeds

DIRECTIONS

- 1 Unroll pastry and cut into strips around 1 ½cm wide, about 20 strips. Wrap the pastry strips around the frankfurters and press to seal ends.
- 2 Insert a crisper plate in drawer. In an even layer, add frankfurter rolls to drawer. Brush rolls with beaten egg and sprinkle over poppy seeds.
- 3 Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 4 When cooking is complete, remove from drawer and serve hot or cold.

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 12 MINUTEN | **ERGIBT:** 20 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

1x 320 g fertig ausgerollter Blätterteig, Raumtemperatur
10 Würstchen, halbiert
1 großes Ei, verquirlt
1-2 Teelöffel Mohnsamen

ANLEITUNG

- 1 Den Teig ausrollen und in etwa 1 ½ breite Streifen schneiden, etwa 20 Streifen. Die Teigstreifen um die Würstchen wickeln und die Enden zusammendrücken.
- 2 Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen. In einer gleichmäßigen Schicht Frankfurter Brötchen in die Schublade legen. Brötchen mit verquirltem Ei bestreichen und mit Mohn bestreuen.
- 3 **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 4 Nach Ende des Garvorgangs herausnehmen und heiß oder kalt servieren.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 20 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

1 x 320 g de pâte feuilletée roulée prête à l'emploi, à température ambiante
10 saucisses de Francfort, coupées en deux
1 gros œuf, battu
1 à 2 cuillère à café de graines de pavot

PRÉPARATION

- 1 Dérouler la pâte et la couper en bandes d'environ 1 1/2 de large, soit environ 20 bandes. Enrouler les bandes de pâte autour des saucisses de Francfort et presser pour sceller les extrémités.
- 2 Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir. Ajouter les rouleaux de saucisses de Francfort au tiroir en une couche régulière. Badigeonner les rouleaux d'œuf battu et saupoudrer de graines de pavot.
- 3 Appuyer sur **AIR FRY** (Frيره sans huile), puis régler la température sur 170 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirer du tiroir et servir chaud ou froid.



CAULIFLOWER BUFFALO BITES WITH RANCH DRESSING

BUFFALO-BLUMEN-KOHL-SNACKS MIT RANCH-DRESSING CAROTTES ET

BOUCHÉES DE CHOU-FLEUR BUFFALO À LA SAUCE RANCH



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 27 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

150g plain flour
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon paprika
Sea salt and ground black pepper, as desired
250ml milk of choice
100g panko breadcrumbs
500g cauliflower, cut into 5cm florets
Cooking spray
30ml sunflower oil
90ml Buffalo sauce

RANCH DRESSING

100ml mayonnaise
50ml milk of choice
1 tablespoon fresh chopped parsley
1 tablespoon fresh chopped chives
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, add flour, onion powder, garlic powder, cumin, paprika, salt and pepper. Gradually whisk in milk until a smooth batter is formed. In a separate large bowl, add breadcrumbs.
- 2 One at a time, dip cauliflower florets into batter until evenly coated, shaking off any excess. Then place in the breadcrumbs and toss until well coated, pressing to adhere, if necessary.
- 3 Insert crisper plate in drawer, then evenly coat with cooking spray. Place cauliflower bites in drawer, spray with cooking spray, then place drawer into unit.
- 4 Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 15 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 5 While cauliflower cooks, prepare the Buffalo sauce. In a small bowl, whisk the oil and Buffalo sauce together.
- 6 When cooking is complete, transfer the cauliflower bites to the large bowl with Buffalo sauce and toss to evenly coat. Place the cauliflower back in the drawer and reinsert in unit.
- 7 Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C, and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 8 When cooking is complete, serve the Buffalo cauliflower bites with ranch dressing.

TIP To make this recipe dairy-free or vegan, use vegan mayonnaise and plant-based milk in the ranch dressing.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 27 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY

ZUTATEN

150 g Mehl
1 TL Zwiebelpulver
1 TL Knoblauchpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
250 ml Milch(alternative)
100 g Panko-Paniermehl
500 g Blumenkohl, in 5 cm große Röschen geschnitten
Backspray
30 ml Sonnenblumenöl
90 ml Buffalo-Sauce

RANCH-DRESSING

100 ml (vegane) Mayonnaise
50 ml Milch(alternative)
1 EL frisch gehackte Petersilie
1 EL frisch gehackter Schnittlauch
1 TL Knoblauchpulver
1 TL Zwiebelpulver

HINWEIS Um dieses Rezept vegan zuzubereiten, einfach vegane Mayonnaise und eine pflanzliche Milchalternative für das Ranch-Dressing verwenden.

ANLEITUNG

- 1 Mehl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine große Schüssel geben. Nach und nach Milch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Paniermehl in eine weitere große Schüssel geben.
- 2 Die Blumenkohlröschen einzeln in den Teig eintauchen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Überschüssigen Teig abschütteln. Dann im Paniermehl wälzen, bis sie gut paniert sind. Falls nötig, Paniermehl etwas andrücken.
- 3 Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen und mit Backspray gleichmäßig einsprühen. Blumenkohlröschen in die Schublade geben, mit Backspray besprühen und die Schublade in das Gerät schieben.
- 4 **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 15 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 5 Während der Blumenkohl gart, die Saucen vorbereiten. Für die Buffalo-Sauce in einer großen Schüssel das Sonnenblumenöl mit der Buffalo-Sauce verrühren. Für das Ranch-Dressing in einer kleinen Schüssel alle Zutaten für das Ranch-Dressing zu einer glatten Sauce verrühren.
- 6 Wenn der Blumenkohl fertig ist, die Röschen in die große Schüssel mit der Buffalo-Sauce geben und schwenken, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Den Blumenkohl wieder in die Schublade geben und diese erneut in das Gerät schieben.
- 7 **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 8 Wenn die Garzeit vorüber ist, die Blumenkohl-Snacks mit dem Ranch-Dressing servieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 27 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

150 g de farine
1 cuillère à café d'oignon en poudre
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de paprika
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
250 ml du lait de votre choix
100 g de chapelure panko
500 g de chou-fleur, coupé en fleurons de 5 cm
Huile de cuisson à vaporiser
30 ml d'huile de tournesol
90 ml de sauce Buffalo

SAUCE RANCH

100 ml de mayonnaise
50 ml du lait de votre choix
1 cuillère à soupe de persil frais, haché
1 cuillère à soupe de ciboulette finement hachée
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café d'oignon en poudre

CONSEIL Pour une préparation sans produits laitiers, utilisez de la mayonnaise végétale et du lait végétal dans la sauce ranch.

PRÉPARATION

- 1 Dans un saladier, mélangez la farine, l'oignon en poudre, l'ail en poudre, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Incorporez progressivement le lait jusqu'à obtention d'un mélange lisse. Versez la chapelure dans un autre saladier.
- 2 Un par un, trempez les fleurons de chou-fleur dans le mélange jusqu'à ce qu'ils soient uniformément recouverts, en les secouant légèrement pour enlever l'excès. Passez-les dans la chapelure pour les recouvrir entièrement, en pressant légèrement pour une bonne adhérence si nécessaire.
- 3 Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir et vaporisez uniformément d'huile de cuisson. Disposez les bouchées de chou-fleur dans le tiroir, vaporisez uniformément d'huile de cuisson et placez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Appuyez sur **AIR FRY** (Frيره sans huile), puis réglez la température sur 170 °C et la durée sur 15 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 5 Pendant ce temps, préparez les sauces. Pour préparer la sauce Buffalo, fouettez la sauce Buffalo avec l'huile de tournesol dans un saladier. Pour préparer la sauce ranch, mélangez tous les ingrédients de la préparation ranch dans un bol jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- 6 Une fois la cuisson terminée, mettez les bouchées de chou-fleur dans le bol de sauce Buffalo et recouvrez-les entièrement. Remettez les bouchées de chou-fleur dans le tiroir et insérez-le à nouveau dans l'appareil.
- 7 Appuyez sur **AIR FRY** (Frيره sans huile), puis réglez la température sur 170 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez avec la sauce ranch.

STUFFED AUBERGINE WITH MOZZARELLA

MIT MOZZARELLA GEFÜLLTE AUBERGINE

AUBERGINES FARCIES À LA MOZZARELLE



PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 32 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS
PROGRAM: ROAST & AIR FRY

INGREDIENTS

2 small aubergines (approx. 500-600g), stalk trimmed, cut in half lengthwise
1 tablespoon olive oil
Sea salt and ground black pepper, as desired
100g tomato and basil sauce
150g cherry tomatoes, cut in quarters
10 large basil leaves, chopped
150g mozzarella, cut in cubes
25g grated Parmesan or vegetarian equivalent

DIRECTIONS

- 1 Brush the flesh of the aubergine with olive oil, then season with salt and pepper.
- 2 Insert crisper plate into position, place aubergines cut side down on the crisper plate and insert drawer in unit.
- 3 Select **ROAST**, set temperature to 190°C and set time to 20 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 4 When cooking is complete, transfer the aubergines to a board and lightly hollow out the flesh with a spoon. Place the flesh in a large bowl along with the tomato and basil sauce, cherry tomatoes, mozzarella, basil, salt and pepper and mix until evenly combined. Evenly fill the aubergines with the prepared mixture and top with Parmesan cheese.
- 5 Place the stuffed aubergines back onto the crisper plate, filling side up and insert drawer into unit.
- 6 Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 7 When cooking is complete, serve stuffed aubergines with salad, pasta or crusty bread.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 32 MINUTEN
PROGRAMM: ROAST & AIR FRY

ZUTATEN

2 kleine Auberginen (ca. 500-600 g), Stiel entfernt, der Länge nach halbiert
1 EL Olivenöl
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
100 g Tomaten-Basilikum-Sauce
150 g Kirschtomaten, geviertelt
10 große Basilikumblätter, gehackt
150 g Mozzarella, gewürfelt
25 g geriebener Parmesan oder vegetarisches Äquivalent

ANLEITUNG

- 1 Das Fleisch der Aubergine mit Olivenöl bepinseln, dann mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- 2 Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade, die Auberginen mit der Schnittseite nach unten auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in das Gerät schieben.
- 3 **ROAST** (Braten) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 20 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 4 Wenn der Garvorgang abgeschlossen ist, die Auberginen auf ein Brett legen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel teilweise vorsichtig entfernen. Das Auberginenfleisch zusammen mit der Tomaten-Basilikum-Sauce, den Kirschtomaten, dem Mozzarella, dem Basilikum, dem Salz und dem Pfeffer in eine große Schüssel geben und gleichmäßig miteinander vermengen. Die Mischung gleichmäßig in die Auberginen füllen und mit Parmesan bestreuen.
- 5 Die gefüllten Auberginen mit der gefüllten Seite nach oben auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in das Gerät schieben.
- 6 **AIR FRYER** ((Heißluft-Frittieren)) auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen
- 7 Nach Ende des Garvorgangs die gefüllten Auberginen mit Salat, Pasta oder knusprigem Brot servieren.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 32 MINUTES
PROGRAMME : ROAST & AIR FRY

INGRÉDIENTS

2 petites aubergines (environ 500 à 600 g), équeutées et étêtées, coupées en deux dans le sens de la longueur
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
100 g de sauce tomate et basilic
150 g de tomates cerises, découpées en quartiers
10 grandes feuilles de basilic hachées
150 g de mozzarella, coupée en dés
25 g de parmesan râpé ou équivalent végan

PRÉPARATION

- 1 Badigeonnez la chair des aubergines d'huile d'olive, puis assaisonnez avec du sel et du poivre à volonté.
- 2 Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir, placez les aubergines avec la face découpée vers le bas sur la plaque de cuisson et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 3 Appuyez sur **ROAST** (rôti), puis réglez la température sur 190 °C et la durée sur 20 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 4 Une fois la cuisson terminée, placez les aubergines sur une planche et retirez la chair avec une cuillère. Mettez la chair dans un saladier avec la sauce tomate et basilic, les tomates cerises, la mozzarella, le basilic, le sel et le poivre et mélangez jusqu'à obtenir une préparation homogène. Farcissez les aubergines de la préparation et saupoudrez de parmesan râpé.
- 5 Disposez les aubergines sur la plaque de cuisson avec la face farcie vers le haut et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 6 Appuyez sur **AIR FRY** (Frère sans huile), puis réglez la température sur 200 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servez les aubergines avec de la salade, des pâtes ou du pain croustillant.

CHICKEN GOUJONS WITH LEMON GARLIC MAYO

HÜHNERGOUJONS MIT ZITRONEN-KNOBLAUCH-MAYO

GOUJONS DE POULET AVEC MAYO AU CITRON ET À L'AIL



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

INGREDIENTS

2 large eggs
2 teaspoons Dijon mustard
1 tablespoon hot sauce
Sea salt and ground black pepper, as desired
70g plain flour
2 teaspoons paprika
1 teaspoon onion salt
1 teaspoon garlic powder
110g dried breadcrumbs
500g chicken breast, cut into 2cm wide strips
Nonstick cooking spray or oil, for brushing

LEMON GARLIC MAYO

150g mayonnaise
1 garlic clove, peeled, minced
Zest and juice of ½ lemon

DIRECTIONS

- 1 In a shallow bowl, beat the eggs, mustard, hot sauce, salt and pepper together until evenly combined. In a separate shallow bowl, combine the flour, seasonings, salt and pepper. In a third shallow bowl, add dried breadcrumbs.
- 2 Working in batches, place chicken strips in flour mixture and tap to remove any excess flour. Then place chicken in egg mixture and evenly coat. Finally, place chicken in breadcrumbs and toss until evenly coated. Repeat with any remaining chicken, then liberally spray all sides with cooking spray or brush with oil.
- 3 Insert crisper plate into drawer and place chicken goujons in an even layer on the crisper plate. Insert drawer into unit.
- 4 Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 20 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 5 When 10 minutes remain, remove drawer and shake or flip chicken with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
- 6 To prepare the lemon garlic mayo, in a small bowl, combine all sauce ingredients.
- 7 When cooking is complete, serve chicken goujons with the lemon garlic mayo.

TIP Add stale bread to a processor to make homemade breadcrumbs.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 20 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

2 große Eier
2 Teelöffel Dijon-Senf
1 Esslöffel scharfe Sauce
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
70 g glattes Mehl
2 Teelöffel Paprika
1 Teelöffel Zwiebelsalz
1 Teelöffel Knoblauchpulver
110 g getrocknete Semmelbrösel
500 g Hähnchenbrust, in 2 cm breite Streifen geschnitten
Antihaft-Kochspray oder Öl, zum Einpinseln

ZITRONEN-KNOBLAUCH-MAYO

150 g Mayonnaise
1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
Schale und Saft von 1/2 Zitrone

ANLEITUNG

- 1 In einer flachen Schüssel die Eier, den Senf, die scharfe Soße, das Salz und den Pfeffer verquirlen, bis sie gleichmäßig miteinander verbunden sind. In einer weiteren flachen Schüssel Mehl, Gewürze, Salz und Pfeffer vermischen. In einer dritten flachen Schüssel die getrockneten Semmelbrösel hinzufügen.
- 2 Die Hähnchenstreifen schubweise in die Mehlmischung geben und abklopfen, um überschüssiges Mehl zu entfernen. Dann das Hähnchen in die Eimischung geben und gleichmäßig panieren. Zum Schluss das Hähnchen in die Semmelbrösel geben und schwenken, bis es gleichmäßig bedeckt ist. Den Vorgang mit dem restlichen Hähnchen wiederholen, dann alle Seiten großzügig mit Kochspray besprühen oder mit Öl bepinseln.
- 3 Den Gareinsatz in die Schublade einsetzen und die Hähnchengoujons gleichmäßig auf dem Gareinsatz anordnen. Die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 4 Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 20 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
- 5 Wenn noch 10 Minuten verbleiben, nehmen Sie die Schublade heraus und schütteln oder wenden Sie das Hähnchen mit einer Zange mit Silikonspitze. Setzen Sie die Schublade wieder ein, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 6 Für die Zubereitung der Zitronen-Knoblauch-Mayo alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schüssel vermengen.
- 7 Nach Ende der Garzeit die Hähnchengoujons mit der Zitronen-Knoblauch-Mayo servieren.

HINWEIS Geben Sie altes Brot in eine Küchenmaschine, um hausgemachte Semmelbrösel.

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

INGRÉDIENTS

2 gros œufs
2 cuillères à café de moutarde de Dijon
1 cuillère à soupe de sauce piquante
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les besoins
70 g de farine ordinaire
2 cuillères à café de paprika
1 cuillère à café de sel d'oignon
1 cuillère à café d'ail en poudre
110 g de chapelure sèche
500 g de blanc de poulet, coupé en lanières de 2 cm de large
Spray de cuisson antiadhésif ou huile, pour badigeonner

MAYO AU CITRON ET À L'AIL

150 g de mayonnaise
1 gousse d'ail pelée et émincée
Zeste et jus de 1/2 citron

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol peu profond, battre les œufs, la moutarde, la sauce piquante, le sel et le poivre jusqu'à ce qu'ils soient uniformément combinés. Dans un autre bol peu profond, mélanger la farine, les assaisonnements, le sel et le poivre. Dans un troisième bol peu profond, ajouter la chapelure sèche.
- 2 En procédant par lots, placer les lanières de poulet dans le mélange de farine et les tapoter pour enlever l'excédent de farine. Placer ensuite le poulet dans le mélange d'œufs et l'enrober uniformément. Enfin, placer le poulet dans la chapelure et mélanger jusqu'à ce qu'il soit uniformément enrobé. Répéter l'opération avec le reste du poulet, puis vaporiser généreusement tous les côtés avec du spray de cuisson ou badigeonner d'huile.
- 3 Insérer l'assiette croustillante dans le tiroir et placer les goujons de poulet en une couche uniforme sur l'assiette croustillante. Insérer le tiroir dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez AIR FRY, réglez la température sur 180°C et la durée sur 20 minutes. Sélectionner START/STOP pour lancer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 10 minutes, retirez le tiroir et secouez ou retournez le poulet à l'aide d'une pince en silicone. Remettre le tiroir en place pour reprendre la cuisson.
- 6 Pour préparer la mayonnaise au citron et à l'ail, mélanger tous les ingrédients de la sauce dans un petit bol.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servir les goujons de poulet avec la mayonnaise au citron et à l'ail.

CONSEIL Ajoutez du pain rassis dans un robot pour faire de la chapelure maison.

CHEESE ON TOAST WITH HAM & MUSTARD

KÄSE AUF TOAST MIT SCHINKEN & SENF

FROMAGE SUR TOAST AVEC JAMBON & MOUTARDE



PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

Butter, for spreading
2 slices thick bread
2 ham slices
1-2 teaspoons Dijon mustard
75-100g Gruyère cheese, grated

DIRECTIONS

- 1 Spread butter on one side of each slice of bread.
- 2 Insert crisper plate in drawer. Place bread slices on crisper plate and insert drawer into unit.
- 3 Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 3 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 4 When toast is done cooking, remove toast from drawer. Flip toast over and top with ham. Spread mustard on ham and sprinkle cheese on top.
- 5 Place toast on crisper plate. Insert drawer into unit. Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 5 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 6 When cooking is complete, remove toast and serve immediately.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 8 MINUTEN | **ERGIBT:** 2 PORTIONEN
PROGRAMM: AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

Butter, zum Bestreichen
2 Scheiben dickes Brot
2 Scheiben Schinken
1-2 Teelöffel Dijon-Senf
75-100 g Gruyère-Käse, gerieben

ANLEITUNG

- 1 Bestreichen Sie eine Seite jeder Brotscheibe mit Butter.
- 2 Knusperplatte in die Schublade einsetzen. Die Brotscheiben auf die Knusperplatte legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 3 Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 180°C und die Zeit auf 3 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
- 4 Wenn der Toast fertig gegart ist, nehmen Sie ihn aus der Schublade. Toast umdrehen und mit Schinken belegen. Schinken mit Senf bestreichen und mit Käse bestreuen.
- 5 Toast auf den Knusperteller legen. Die Schublade in das Gerät einsetzen. Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 170°C und die Zeit auf 5 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
- 6 Nach Abschluss des Garvorgangs den Toast herausnehmen und sofort servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 8 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

Beurre, pour tartiner
2 tranches de pain épais
2 tranches de jambon
1-2 cuillères à café de moutarde de Dijon
75-100 g de fromage Gruyère, râpé

PRÉPARATION

- 1 Tartiner de beurre une face de chaque tranche de pain.
- 2 Insérer l'assiette croustillante dans le tiroir. Placer les tranches de pain sur l'assiette croustillante et insérer le tiroir dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez **AIR FRY**, réglez la température sur 180°C et la durée sur 3 minutes. Sélectionner **START/STOP** pour lancer la cuisson.
- 4 Lorsque la cuisson des toasts est terminée, les retirer du tiroir. Retourner le toast et le recouvrir de jambon. Tartiner le jambon de moutarde et saupoudrer de fromage.
- 5 Placer les toasts sur une assiette croustillante. Insérez le tiroir dans l'appareil. Sélectionnez **AIR FRY**, réglez la température sur 170°C et la durée sur 5 minutes. Sélectionner **START/STOP** pour lancer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirer les toasts et les servir immédiatement.



STICKY BBQ CHICKEN WINGS

KNUSPRIGE BBQ CHICKEN WINGS

AILES DE POULET LAQUÉES À LA SAUCE BARBECUE



PREP: 5 MINUTES | **MARINATE:** 1 HOUR | **COOK:** 24 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

1kg chicken wings
120ml barbecue sauce
1 tablespoon oil

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, toss chicken wings with barbecue sauce and oil. Cover and refrigerate for 1 hour.
- 2 Insert crisper plate in drawer, place wings on top and insert drawer into unit.
- 3 Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 24 minutes. Select **START/STOP** to begin.
- 4 When 13 minutes remain, remove drawer from unit and shake wings or toss with silicone-tipped tongs. Reinsert drawer to resume cooking.
- 5 When cooking is complete, remove wings from drawer and enjoy.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** 1 STUNDE | **GARZEIT:** 24 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

1 kg Hähnchenflügel
(Chicken Wings)
120 ml Barbecue-Sauce
1 Esslöffel Öl

ANLEITUNG

- 1 Hähnchenflügel in einer großen Schüssel mit Barbecue-Sauce und Öl würzen. Abdecken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 2 Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen, die Hähnchenflügel verteilen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 3 **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 24 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um zu beginnen.
- 4 Die Schublade nach 13 Minuten aus dem Gerät nehmen und die Hähnchenflügel schütteln bzw. mit einer Silikonzange wenden. Die Schublade wieder hineinschieben, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 5 Die Hähnchenflügel nach dem Garen aus der Schublade nehmen und genießen.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **MARINADE :** 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

1 kg d'ailes de poulet
120 ml de sauce barbecue
1 cuillère à soupe d'huile

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand saladier, mélanger les ailes de poulet avec la sauce barbecue et l'huile. Couvrir et réserver au frigo pendant 1 heure.
- 2 Insérer la plaque de cuisson dans le tiroir, déposer les ailes de poulet et insérer le tiroir dans l'appareil.
- 3 Appuyer sur **AIR FRY**, régler la température sur 180 °C et la durée sur 24 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 4 Au bout de 13 minutes, retirer le tiroir de l'appareil et secouer ou remuer les ailes de poulet avec des pinces à embouts en silicone. Remettre le tiroir pour reprendre la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, retirer les ailes le tiroir et déguster.



TOFU STEAKS WITH CHILLI VEGETABLES

TOFU-STEAKS MIT CHILI-GEMÜSE

STEAKS DE TOFU AUX LÉGUMES ÉPICÉS



PREP: 10 MINUTES | **MARINATE:** 30 MINUTES | **COOK:** 14 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS
PROGRAM: AIR FRY

INGREDIENTS

4 tablespoons BBQ sauce
1 tablespoon peanut butter
1 tablespoon soy sauce
2 tablespoons sunflower oil
400g firm tofu, drained, pat dry, cut into 4 thick slices
300g mixed vegetables, mange tout, asparagus, broccoli, baby corn
2 tablespoons chilli oil
Sea salt and ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, mix BBQ sauce, peanut butter, soy sauce and oil together. Spread marinade over tofu and leave for 30 minutes for the flavours to develop.
- 2 Meanwhile, in a large bowl, toss vegetables with chilli oil, salt and pepper.
- 3 Insert crisper plate in drawer. Place vegetables in an even layer on crisper plate. Arrange tofu on top of vegetables. Insert drawer into unit.
- 4 Select **AIR FRY**, set temperature to 180°C and set time to 14 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 5 When cooking is complete, serve tofu with vegetables.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **MARINIEREN:** 30 MINUTEN | **GARZEIT:** 14 MINUTEN
ERGIBT: 2 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

4 EL BBQ-Sauce
1 EL Erdnussbutter
1 EL Sojasauce
2 EL Sonnenblumenöl
400 g fester Tofu, abgetropft, trocken getupft, in 4 dicke Scheiben geschnitten
300 g gemischtes Gemüse, Zuckerschoten, Spargel, Brokkoli, Mais
2 EL Chili-Öl
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 BBQ-Sauce, Erdnussbutter, Sojasauce und Öl in einer kleinen Schüssel vermischen. Die Marinade über dem Tofu verteilen und 30 Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können.
- 2 In der Zwischenzeit das Gemüse in einer großen Schüssel mit Chili-Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
- 3 Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen. Das Gemüse in einer Lage auf dem Crisper-Gittereinsatz verteilen. Den Tofu auf dem Gemüse verteilen. Die Schublade in das Gerät schieben.
- 4 **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 14 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 5 Den Tofu nach Abschluss des Garvorgangs mit dem Gemüse servieren.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 14 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

4 cuillères à soupe de sauce barbecue
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuètes
1 cuillère à soupe de sauce soja
2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
400 g de tofu ferme, essoré et essuyé, découpé en 4 tranches épaisses
300 g de légumes mélangés, pois mange-tout, asperges, brocolis, petits épis de maïs
2 cuillères à soupe d'huile pimentée
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- 1 Mélangez la sauce barbecue, le beurre de cacahuètes, la sauce soja et l'huile dans un bol. Étalez cette marinade sur les tranches de tofu et laissez mariner pendant 30 minutes pour développer les saveurs.
- 2 Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez les légumes avec l'huile pimentée, le sel et le poivre.
- 3 Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir. Disposez uniformément les légumes sur la plaque de cuisson. Placez le tofu sur les légumes. Insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 180 °C et la durée sur 14 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, servez le tofu avec les légumes.



TIP If you don't have chilli oil, simply add pinch of chilli flakes to olive oil and mix.

HINWEIS Anstelle von Chili-Öl, einfach ein paar Chiliflocken mit Olivenöl mischen.

CONSEIL Si vous n'avez pas d'huile pimentée, ajoutez simplement une pincée de flocons de piment dans de l'huile d'olive et mélangez.

LEMON & HERB PANKO CRUSTED COD

PANIERTER KABELJAU MIT ZITRONEN-KRÄUTERKRUSTE

CABILLAUD AUX HERBES ET AU CITRON EN CROÛTE DE PANKO



PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 10-12 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

4 X 125g cod loin fillets
1 teaspoon sea salt divided,
plus more as necessary
80g panko breadcrumbs
50g butter, melted
2 tablespoons fresh parsley,
finely chopped
Zest and juice of 1 lemon
½ teaspoon ground black
pepper

DIRECTIONS

- 1 Season each cod fillet on both sides with ½ teaspoon salt.
- 2 In a small bowl, add salt, breadcrumbs, butter, parsley, lemon zest, lemon juice and pepper and mix until the breadcrumbs are thoroughly coated. Generously pack the top of each cod fillet with the breadcrumb mixture, pressing down to adhere.
- 3 Insert crisper plate in drawer, place the fillets breaded side up on the crisper plate and insert drawer into unit.
- 4 Select **AIR FRY**, set temperature to 170°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 5 When 2 minutes remain, check if the cod is cooked. If needed, cook for an additional 2 minutes.
- 6 When cooking is complete, internal temperature will read 65°C. Remove fillets and serve immediately.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **GARZEIT:** 10-12 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY

ZUTATEN

4 Kabeljaufilets (je 125 g)
1 TL Meersalz, mehr nach
Bedarf
80 g Panko-Paniermehl
50 g Butter, geschmolzen
2 EL frische Petersilie, fein
gehackt
Schale und Saft von 1
Zitrone
½ TL gemahlener schwarzer
Pfeffer

ANLEITUNG

- 1 Die Kabeljaufilets auf beiden Seiten mit ½ Teelöffel Salz würzen.
- 2 Salz, Paniermehl, Butter, Petersilie, Zitronenschale, Zitronensaft und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und mischen, bis das Paniermehl gut umhüllt ist. Die Oberseite jedes Kabeljaufilets großzügig mit der Paniermehlmischung bedecken und andrücken, damit sie haftet.
- 3 Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade, die Filets mit der panierten Seite nach oben auf den Crisper-Gittereinsatz legen und die Schublade in das Gerät schieben.
- 4 **AIR FRY** (Heißluft-Frittieren) auswählen, die Temperatur auf 170 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 5 Wenn noch 2 Minuten verbleiben, prüfen, ob der Kabeljau gar ist. Falls erforderlich, weitere 2 Minuten kochen.
- 6 Der Garvorgang ist abgeschlossen, wenn die interne Temperatur mindestens 65 °C auf einem sofort ablesbaren Thermometer erreicht. Filets herausnehmen und umgehend servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISON TOTAL :** 10-12 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY

INGRÉDIENTS

4 filets de cabillaud (125 g
chacun)
1 cuillère à café de sel de
mer (plus si nécessaire)
80 g de chapelure panko
50 g de beurre, fondu
2 cuillères à soupe de persil,
finement haché
Zeste et jus d'1 citron
½ cuillère à café de poivre
noir moulu

INSTRUCTIONS

- 1 Assaisonnez chaque filet de cabillaud des deux côtés avec ½ cuillère à café de sel.
- 2 Dans un petit récipient, mélangez le sel, la chapelure, le beurre, le persil, le zeste, le jus de citron et le poivre jusqu'à obtenir une préparation homogène. Enduisez généreusement le dos de chaque filet de cabillaud de la préparation à la chapelure, en pressant pour faire adhérer le mélange.
- 3 Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir, placez les filets en croûte de chapelure avec la croûte vers le haut sur la plaque de cuisson et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Appuyez sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis réglez la température sur 170 °C et la durée sur 10 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 2 minutes, vérifiez si le cabillaud est cuit. Si nécessaire, poursuivez la cuisson pendant 2 minutes supplémentaires.
- 6 La cuisson est terminée lorsque la température interne atteint au moins 65 °C sur un thermomètre à lecture instantanée. Retirez les filets et servez immédiatement.

SPICE-RUBBED CHICKEN BREASTS WITH TOMATO SALSA

HÄHNCHENBRUST IM GEWÜRZMANTEL MIT TOMATO SALSA

BLANCS DE POULET ÉPICÉS AU SALSE DE TOMATES



PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

1 tablespoon sea salt
1 tablespoon ground paprika
1 teaspoon chilli flakes
1 tablespoon fennel seeds
1 teaspoon ground black pepper
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon ground cumin
4 (200g each) chicken breasts
Olive oil, for brushing

TOMATO SALSA

4-6 tomatoes, cut in 4 pieces, deseeded, if desired
1 small red onion, peeled, quartered
1 red chilli, halved, deseeded
1 large garlic clove, peeled
15g coriander leaves
1 teaspoon sugar
1 teaspoon sea salt
Zest and juice of ½ lime

DIRECTIONS

- 1 In a small bowl stir together all dried spices.
- 2 Pat the chicken breasts dry, brush with oil and season them liberally on all sides with spice mixture.
- 3 Insert crisper plate in drawer and place chicken in drawer in unit. Select **ROAST**, set temperature to 180°C and set time to 25 minutes. Select **START/STOP** to begin.
- 4 While chicken is cooking, combine the tomato salsa ingredients in a food processor and process until finely minced, being careful not to over-process.
- 5 Cooking is complete when internal temperature reaches 75°C. Remove drawer and let chicken cool for 5 minutes, then serve with a generous amount of tomato salsa

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN | **GARZEIT:** 25 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN
PROGRAMM: ROAST (BRATEN)

ZUTATEN

1 Esslöffel Meersalz
1 Esslöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Chiliflocken
1 Esslöffel Fenchelsamen
1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
4 Hähnchenfilets (je 200 g)
Olivenöl, zum Einpinseln

TOMATO SALSA

4-6 Tomaten, in 4 Stücke geschnitten in Stücke schneiden, entkernen, falls gewünscht
1 kleine rote Zwiebel, geschält, geviertelt
1 rote Chilischote, halbiert, entkernt
1 große Knoblauchzehe, geschält
15 g Korianderblätter
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Meersalz
Schale und Saft von ½ Limette

ANLEITUNG

- 1 Die getrockneten Gewürze in einer kleinen Rührschüssel vermengen.
- 2 Die Hähnchenbrüste trocken tupfen, mit Öl bepinseln und von allen Seiten großzügig mit der Gewürzmischung würzen.
- 3 Crisper-Gittereinsatz in die Schublade einsetzen und das Hähnchen in die Schublade des Geräts legen. **ROAST** auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 25 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um zu beginnen.
- 4 Während das Hühnchen gart, die Tomato Salsa-Zutaten in einer Küchenmaschine fein, jedoch nicht zu fein, hacken.
- 5 Der Garvorgang ist beendet, wenn die Innentemperatur 75 °C erreicht hat. Die Schublade herausnehmen und das Hühnchen 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend mit reichlich tomato salsa servieren.

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 25 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** ROAST (RÔTIR)

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de sel de mer
1 cuillère à soupe de paprika moulu
1 cuillère à café de piment concassé
1 cuillère à soupe de graines de fenouil
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à café d'oignon en poudre
1 cuillère à café d'ail en poudre
1 cuillère à café de cumin moulu
4 blancs de poulet (200 g chacun)
Huile d'olive, pour badigeonner

SALSE DE TOMATES

4-6 tomates, coupées en 4 morceaux, éventuellement épépinées
1 petit oignon rouge, pelé, coupé en quatre
1 piment rouge, coupé en deux, épépiné
1 grosse gousse d'ail, pelée
15 g de feuilles de coriandre
1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à café de sel marin
Zeste et jus de ½ citron vert

PRÉPARATION

- 1 Dans un petit bol, mélanger toutes les épices sèches.
- 2 Tapoter les blancs de poulet pour les sécher, les badigeonner d'huile et les assaisonner comme souhaité de tous les côtés avec le mélange d'épices.
- 3 Insérer la plaque de cuisson dans le tiroir et disposer les blancs de poulet dans le tiroir de l'appareil. Appuyer sur **ROAST**, puis régler la température sur 180 °C et la durée sur 25 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 4 Pendant la cuisson du poulet, mélanger tous les ingrédients du salse de tomates dans un blender et mixer jusqu'à ce qu'ils soient finement émincés, sans que le mélange ne devienne liquide.
- 5 Les blancs de poulet sont cuits quand leur température interne atteint 75 °C. Retirer le tiroir et laisser refroidir pendant 5 minutes, puis servir avec une généreuse cuillerée de salse de tomates.

GREEK MEATBALLS WITH TZATZIKI

GRIECHISCHE FRIKADELLEN MIT ZAZIKI

BOULETTES DE VIANDE À LA GRECQUE AVEC TZATZIKI



PREP: 20 MINUTES | **MARINATE:** 10 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

500g 10% lamb mince
1 small onion, peeled, finely chopped
1 garlic clove, peeled, minced
1 tablespoon flat leaf parsley
1 teaspoon dried oregano
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground coriander
1 large egg, beaten
25g panko breadcrumbs
Sea salt and ground black pepper, as desired
100g feta cheese, crumbled, divided

TZATZIKI

½ cucumber, peeled, halved, deseeded
Pinch of sea salt
150g Greek yoghurt
1 garlic clove, peeled, crushed
Zest and juice of ½ lemon
2 tablespoons olive oil
10g mint leaves, finely chopped
Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 To make the tzatziki, grate the cucumber into long strips. Place a sieve over a medium bowl and add cucumber strips and a pinch of salt into the sieve. Set aside for 10 minutes.
- 2 In a small bowl, add yoghurt, garlic, lemon zest and juice, oil, mint, and pepper.
- 3 In a medium bowl, add lamb mince, onion, garlic, herbs, spices, egg, salt and pepper. Mix together then divide mixture into 12 equal pieces. With wet hands, roll mince mixture into balls.
- 4 Insert a crisper plate in drawer. Add meatballs in an even layer to drawer. Insert drawer into unit.
- 5 Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking. When 6 minutes remain, remove drawer and flip the meatballs over. Reinsert drawer to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, remove meatballs from drawer and serve hot sprinkled with feta cheese and tzatziki on the side.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **MARINIEREN:** 10 MINUTEN | **GARZEIT:** 12 MINUTEN
ERGIBT: 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** AIR FRY (HEIßLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

500 g 10 % Lammhackfleisch
1 kleine Zwiebel, geschält, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
1 Esslöffel glatte Petersilie
1 Teelöffel getrockneter Oregano
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 großes Ei, verquirlt
25 g Paniermehl
Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
100 g Fetakäse, zerbröckelt, geteilt

ZAZIKI

½ Gurke, geschält, halbiert und entkernt
1 Prise Meersalz
150 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
Schale und Saft von ½ Zitrone
2 Esslöffel Olivenöl
10 Minzblätter - fein gehackt
Schwarzer Pfeffer, gemahlen, je nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Für das Zaziki die Gurke in lange Streifen schneiden. Ein Sieb über eine mittelgroße Schüssel stellen und Gurkenstreifen und eine Prise Meersalz in das Sieb geben. 10 Minuten beiseitestellen.
- 2 Joghurt, Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Öl, Minze und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben.
- 3 Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Gewürze, Ei, Salz und Pfeffer in eine mittelgroße Schüssel geben. Zusammenmischen und in 12 gleich große Stücke teilen. Mit feuchten Händen die Hackfleischmasse zu Kugeln rollen.
- 4 Den Crisper Gittereinsatz in die Schubladen einsetzen. Die Frikadellen gleichmäßig in die Schublade legen. Schieben Sie die Schublade in das Gerät.
- 5 **AIR FRY** auswählen, die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen. Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade herausnehmen und die Frikadellen umdrehen. Schublade wieder einsetzen, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Nach Ende der Garzeit die Frikadellen aus der Schublade nehmen und heiß mit Fetakäse und Zaziki servieren.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **MARINADE :** 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

500 g 10 % de viande d'agneau hachée
1 petit oignon, pelé et finement émincé
1 gousse d'ail pelée et émincée
1 cuillère à soupe de persil plat
1 cuillère à café d'origan séché
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de coriandre moulue
1 gros œuf, battu
25 g de chapelure panko
Sel de mer et poivre noir moulu, selon les goûts
100 g de feta, émietée, à ajouter séparément

TZATZIKI

½ concombre, pelé, coupé en deux et épépiné
Une pincée de Sel de mer
150 g de yaourt grec
1 gousse d'ail pelée et écrasée
Zeste et jus de ½ citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
10 g de feuilles de menthe, finement hachées
Poivre noir moulu, selon les goûts

PRÉPARATION

- 1 Pour préparer le tzatziki, râper le concombre en longues lanières. Placer une passoire au-dessus d'un bol moyen et ajouter les lanières de concombre avec une pincée de sel de mer dans la passoire. Réserver pendant 10 minutes.
- 2 Dans un petit bol, ajouter yaourt, ail, zeste et jus de citron, huile, menthe et poivre.
- 3 Dans un bol moyen, ajouter viande hachée, oignon, ail, herbes, épices, œuf, sel et poivre. Mélanger puis diviser le mélange en 12 portions égales. Avec les mains mouillées, former des boulettes de viande avec ces portions.
- 4 Insérer une plaque de cuisson dans le tiroir. Disposer les boulettes de viande côte à côte sur la plaque. Insérer le tiroir dans l'appareil.
- 5 Appuyer sur **AIR FRY** (Frire sans huile), puis régler la température sur 200 °C et la durée sur 12 minutes. Appuyer sur **START/STOP** pour commencer la cuisson. Lorsqu'il reste 6 minutes de cuisson, retirer le tiroir de l'appareil et retourner les boulettes de viande. Réinsérer le tiroir pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirer les boulettes de viande du tiroir et servir chaudes, avec la feta émietée par dessus et le tzatziki à côté.

HERBED PORK FILLET WITH ROASTED VEGETABLES & APPLE

ITALIENISCHES SCHWEINEFILET MIT GEBRATENEM GEMÜSE

FILET DE PORC À L'ITALIENNE ET LÉGUMES RÔTIS



PREP: 20 MINUTES | **MARINATE:** 2-4 HOURS | **COOK:** 35 MINUTES
MAKES: 2-3 SERVINGS | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

1 pork fillet (550-600g)
90ml olive oil, divided
1 ½ tablespoons red wine vinegar
1 tablespoon fresh parsley, chopped
1 tablespoon honey
1 garlic clove, peeled, crushed
1 teaspoon dried fennel seeds
Sea salt and ground black pepper, as desired
1 small aubergine, cut in 2 ½cm pieces
2 plum tomatoes, quartered
1 small courgette, sliced in half moons
1 medium red onion, peeled, cut in 2 ½cm pieces
1 red pepper, deseeded, diced into 3cm pieces
1 apple, peeled, cored and cut into chunks
2 garlic cloves, peeled, minced
10g fresh basil, torn into pieces

DIRECTIONS

- 1 Place the pork fillet into a shallow dish. In a clean jam jar, add 50ml of olive oil, red wine vinegar, parsley, honey, crushed garlic, fennel seeds, salt and pepper. Cover and shake until emulsified. Pour marinade over pork then cover and refrigerate for 2 to 4 hours.
- 2 In a large bowl, toss aubergine, tomatoes, courgette, red onion, red pepper, apple, minced garlic, remaining oil, basil, salt and pepper.
- 3 Insert crisper plate in drawer. Arrange vegetable mixture in an even layer on crisper plate. Place pork on top of vegetables and insert drawer into unit.
- 4 Select **ROAST**, set temperature to 190°C, and set time to 35 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 5 When 15 minutes remain, remove drawer and using silicone-tipped tongs, flip pork and toss vegetables. Reinsert drawer in unit to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, let pork rest for 5 minutes before slicing and serving with vegetables.

ZUBEREITUNG: 20 MINUTEN | **MARINIEREN:** 2-4 STUNDEN
GESAMTGARZEIT: 35 MINUTEN | **ERGIBT:** 4 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST

ZUTATEN

1 Schweinefilet (550-600 g)
90 ml Olivenöl, aufgeteilt
1½ EL Rotweinessig
1 EL frische Petersilie, gehackt
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack
1 kleine Aubergine, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
2 Flaschentomaten, geviertelt
1 Zucchini, in halbmondförmige Scheiben geschnitten
1 mittelgroße rote Zwiebel, geschält, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1 rote Paprika, entkernt und in 3 cm große Stücke geschnitten
2 Knoblauchzehen, geschält, gehackt
10 g frisches Basilikum, klein gezupft

ANLEITUNG

- 1 Das Schweinefilet in eine flache Schale legen. 60 ml Olivenöl, Essig, Petersilie, Honig, zerdrückten Knoblauch, Salz und Pfeffer in ein sauberes Marmeladenglas geben. Schließen und schütteln, bis sich alles miteinander verbunden hat. Marinade über das Schweinefleisch gießen und dann abgedeckt 2-4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Aubergine, Tomaten, Zucchini, rote Zwiebel, rote Paprika, gehackten Knoblauch, 2 Esslöffel Öl und Basilikum in einer großen Schüssel vermengen und nach Geschmack würzen.
- 3 Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einsetzen. Gemüse in einer Lage auf dem Crisper- Gittereinsatz auslegen. Schweinefilet auf das Gemüse legen und Schublade in das Gerät schieben.
- 4 **ROAST** (Braten) auswählen, die Temperatur auf 190 °C und die Zeit auf 35 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 5 15 Minuten vor Ende der Garzeit, die Schublade herausnehmen und mit einer Silikonzange das Schweinefleisch und das Gemüse wenden. Die Schublade wieder in das Gerät schieben, um das Garen fortzusetzen.
- 6 Nach dem Garen das Schweinefleisch vor dem Schneiden 5 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit dem Gemüse servieren.

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **MARINADE :** 2 À 4 HEURES
TEMPS DE CUISSON TOTAL : 35 MINUTES
QUANTITÉ : 4 PORTIONS | **PROGRAMME :** ROAST

INGRÉDIENTS

1 filet de porc (550 à 600 g)
90 ml d'huile d'olive, à ajouter séparément
1 ½ cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuillère à soupe de persil frais haché
1 cuillère à soupe de miel
1 gousse d'ail pelée et écrasée
Sel et poivre noir moulu, selon les goûts
1 petite aubergine détaillée en dés de 2,5 cm
2 tomates cerises coupées en quatre
1 courgette, coupée en demi-rondelles
1 oignon rouge moyen, pelé, coupé en morceaux de 2,5 cm
1 poivron rouge, égrainé et coupé en morceaux de 3 cm
2 gousses d'ail, pelées, émincées
10 g de basilic frais, haché

INSTRUCTIONS

- 1 Disposez le filet de porc dans un récipient peu profond. Dans un bocal à confiture propre, ajoutez 60 ml d'huile d'olive, le vinaigre, le persil, le miel, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Refermez le couvercle et agitez jusqu'à obtenir une émulsion. Versez la marinade sur le filet de porc, puis couvrez et mettez au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures.
- 2 Dans un saladier, mélangez l'aubergine, les tomates, la courgette, l'oignon rouge, le poivron rouge, l'ail émincé, 2 cuillères à soupe d'huile et le basilic. Assaisonnez à volonté.
- 3 Insérez la plaque de cuisson dans le tiroir en position basse. Disposez les légumes en une couche uniforme sur la plaque de cuisson. Placez le filet de porc sur les légumes et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Appuyez sur **ROAST** (rôtir), puis réglez la température sur 190 °C et la durée sur 35 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 15 minutes de cuisson, retirez le tiroir, puis retournez le filet de porc et mélangez les légumes à l'aide d'une pince à embouts en silicone. Réinsérez le tiroir dans l'appareil pour continuer la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, laissez reposer le porc pendant 5 minutes avant de le détailler en tranches. Servez avec les légumes.



RIB EYE STEAKS WITH LEMON DRESSED ROCKET & PARMESAN SALAD

RIB EYE STEAKS MIT RUCOLA-PARMESAN-SALAT IM ZITRONENDRESSING

CÔTE DE BŒUF AVEC SALADE DE ROQUETTE ET DE PARMESAN ASSAISONNÉE AU CITRON



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS | **PROGRAM:** AIR FRY

INGREDIENTS

2 x 230g ribeye steaks, room temperature

1 garlic clove, peeled, crushed

2 teaspoons olive oil

Flaked sea salt and ground black pepper, as desired

SALAD

Zest and juice of ½ lemon

4 tablespoons extra virgin olive oil

1 teaspoon Dijion mustard

½ teaspoon sugar

Sea salt and ground black pepper, as desired

60g rocket leaves, picked and roughly chopped

30g Parmesan shavings

DIRECTIONS

- 1 Rub steaks over with crushed garlic, then brush with olive oil and season with salt and pepper.
- 2 Insert crisper plate in drawer, place steaks in an even layer on crisper plate and insert drawer into unit.
- 3 Select **AIR FRY**, set temperature to 200°C and set time to 12 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 4 Meanwhile, make the salad. In a small bowl, whisk lemon zest, juice, olive oil, Dijion mustard, sugar, salt and pepper together. Drizzle dressing over rocket leaves.
- 5 When 6 minutes remain, remove drawer from unit and using silicone-tipped tongs, flip steaks.
- 6 When cooking is complete, transfer the steaks to plates and allow them to rest for a few minutes before slicing across the grain into thin slices. Serve the steaks with the dressed rocket leaves and garnish with the Parmesan shavings.

TIP This recipe cooks steak to a medium result. For a rarer result, cook for 2 minutes less. For a more well-done result, cook for 2 minutes longer.

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES | **MAKES:** 2 SERVINGS
PROGRAM: AIR FRY (HEISLUFT-FRITTIEREN)

ZUTATEN

2 x 230 g Ribeye-Steaks, Raumtemperatur

1 Knoblauchzehe, geschält, zerdrückt

2 Teelöffel Olivenöl

Meersalz in Flocken und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

SALAT

Schale und Saft von ½ Zitrone

4 Esslöffel natives Olivenöl extra

1 Teelöffel Dijion-Senf

½ Teelöffel Zucker

Meersalz und gemahlener schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

60 g Rucolablätter, gepflückt und grob gehackt

30 g Parmesanspäne

ANLEITUNG

- 1 Steaks mit zerdrücktem Knoblauch einreiben, dann mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Knusperplatte in die Schublade einsetzen, die Steaks in einer gleichmäßigen Schicht auf die Knusperplatte legen und die Schublade in das Gerät einsetzen.
- 3 Wählen Sie **AIR FRY**, stellen Sie die Temperatur auf 200 °C und die Zeit auf 12 Minuten ein. Wählen Sie **START/STOP**, um den Garvorgang zu starten.
- 4 In der Zwischenzeit den Salat zubereiten. Zitronenschale, -saft, Olivenöl, Dijion-Senf, Zucker, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verquirlen. Das Dressing über die Rucolablätter träufeln.
- 5 Wenn noch 6 Minuten verbleiben, die Schublade aus dem Gerät nehmen und die Steaks mit einer Silikonzange umdrehen.
- 6 Nach Ende der Garzeit die Steaks auf Teller legen und einige Minuten ruhen lassen, bevor sie quer zur Faser in dünne Scheiben geschnitten werden. Die Steaks mit den angemachten Rucolablättern servieren und mit Parmesanspänen garnieren.

HINWEIS Dieses Rezept gart das Steak bis zu einem mittleren Ergebnis. Für ein selteneres Ergebnis 2 Minuten kürzer kochen. Für ein eher durchgebratenes Ergebnis 2 Minuten länger kochen.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON :** 12 MINUTES
QUANTITÉ : 2 PORTIONS | **PROGRAMME :** AIR FRY (FRIRE SANS HUILE)

INGRÉDIENTS

2 steaks de côte de bœuf de 230 g, à température ambiante

1 gousse d'ail, pelée et écrasée

2 cuillères à café d'huile d'olive

Sel de mer en flocons et poivre noir moulu, selon les besoins

SALADE

Zeste et jus de ½ citron

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à café de moutarde Dijion

½ cuillère à café de sucre

Sel de mer et poivre noir moulu, selon les besoins

60 g de feuilles de roquette, cueillies et grossièrement hachées

30 g de copeaux de parmesan

PRÉPARATION

- 1 Frotter les steaks avec de l'ail écrasé, puis les badigeonner d'huile d'olive et les assaisonner de sel et de poivre.
- 2 Insérer la plaque croustillante dans le tiroir, placer les steaks en une couche uniforme sur la plaque croustillante et insérer le tiroir dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez **AIR FRY**, réglez la température sur 200°C et la durée sur 12 minutes. Sélectionner **START/STOP** pour lancer la cuisson.
- 4 Pendant ce temps, préparez la salade. Dans un petit bol, mélanger le zeste et le jus de citron, l'huile d'olive, la moutarde Dijion, le sucre, le sel et le poivre. Verser un filet de vinaigrette sur les feuilles de roquette.
- 5 Lorsqu'il reste 6 minutes, retirer le tiroir de l'appareil et, à l'aide de pinces en silicone, retourner les steaks.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, transférer les steaks sur des assiettes et les laisser reposer quelques minutes avant de les couper en fines tranches dans le sens de la largeur. Servir les steaks avec les feuilles de roquette assaisonnées et décorer avec les copeaux de parmesan.

CONSEIL Cette recette permet de cuire le steak à point. Pour un résultat plus rare, cuire 2 minutes de moins. Pour un résultat plus cuit, prolongez la cuisson de 2 minutes.

SOY GINGER BEEF & BROCCOLI

SOJA-INGWER-RINDFLEISCH MIT BROKKOLI

BŒUF ET BROCOLI AU SOJA ET AU GINGEMBRE



PREP: 5 MINUTES | **MARINATE:** 30 MINUTES | **COOK:** 14 MINUTES
MAKES: 2-3 SERVINGS | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

400g sirloin steak, trimmed
thinly sliced
1 bunch of spring onions,
diagonally cut, reserve
green tops for garnish
250g broccoli, cut in 2 ½cm
florets
30g ginger, peeled, cut into
matchsticks
1 large garlic clove, peeled
and sliced
1 red chilli, deseeded and
finely sliced
2 tablespoon vegetable oil
3 tablespoons soy sauce
1 tablespoon lime juice
1 tablespoon sesame seed
oil
Sea salt and ground black
pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 In a large bowl, mix all ingredients together. Season as desired. Let marinate in the fridge for at least 30 minutes or up to 24 hours.
- 2 Insert crisper plate into drawer and add beef mixture on top. Insert drawer into unit. Select **ROAST**, set temperature to 190°C and set time to 14 minutes. Select **START/STOP** to begin.
- 3 When 4 minutes remain, remove drawer and toss beef and broccoli. Reinsert drawer to continue cooking.
- 4 When cooking is complete, serve immediately sprinkled with spring onions.

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN | **MARINIEREN:** 30 MINUTEN | **GARZEIT:** 14 MINUTEN
ERGIBT: 2 - 3 PORTIONEN | **PROGRAMM:** ROAST (BRATEN)

ZUTATEN

400 g Lendensteak,
in dünne Scheiben
geschnitten
1 Bund Frühlingszwiebeln,
schräg geschnitten, grüne
Spitzen zum Garnieren
aufheben
250 g Brokkoli, in 2 1/2 cm
große Röschen geschnitten
30 g Ingwer, geschält, in
Stäbchen geschnitten
1 große Knoblauchzehe,
geschält und in Scheiben
geschnitten
1 rote Chilischote, entkernt
und in feine Scheiben
geschnitten
2 Esslöffel Pflanzenöl
3 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Limettensaft
1 Esslöffel Sesamöl
Meersalz und gemahlener
schwarzer Pfeffer, nach
Belieben

ANLEITUNG

- 1 In einer großen Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen. Nach Belieben würzen. Mindestens 30 Minuten oder bis zu 24 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.
- 2 Den Crisper-Teller in die Schublade einsetzen und die Rindfleischmischung darauf geben. Die Schublade in das Gerät einsetzen. Braten wählen, Temperatur auf 190°C und Zeit auf 14 Minuten einstellen. Wählen Sie **START/STOP**, um zu beginnen.
- 3 Wenn noch 4 Minuten verbleiben, die Schublade herausnehmen und Rindfleisch und Brokkoli durchschwenken. Setzen Sie die Schublade wieder ein, um den Garvorgang fortzusetzen.
- 4 Nach Beendigung des Garvorgangs sofort mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **MARINADE :** 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 14 MINUTES | **QUANTITÉ :** 2 - 3 PORTIONS
PROGRAMME : ROAST (ROTIR)

INGRÉDIENTS

400 g de steak de surlonge,
paré et tranché finement
1 botte d'oignons de prin-
temps, coupés en diagonale,
réserver les sommités vertes
pour la garniture
250 g de brocoli, coupé en
fleurons de 2 1/2 cm
30 g de gingembre, pelé et
coupé en allumettes
1 grosse gousse d'ail, pelée
et coupée en tranches
1 piment rouge, épépiné et
finement tranché
2 cuillères à soupe d'huile
végétale
3 cuillères à soupe de sauce
soja
1 cuillère à soupe de jus de
citron vert
1 cuillère à soupe d'huile de
sésame
Sel de mer et poivre noir
moulu, selon les besoins

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Assaisonner à votre convenance. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à 24 heures.
- 2 Insérer l'assiette croustillante dans le tiroir et ajouter le mélange de bœuf sur le dessus. Insérer le tiroir dans l'appareil. Sélectionner ROAST, régler la température à 190°C et la durée à 14 minutes. Sélectionner START/STOP pour commencer.
- 3 Lorsqu'il reste 4 minutes, retirer le tiroir et mélanger le bœuf et les brocolis. Remettre le tiroir en place pour poursuivre la cuisson.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, servir immédiatement parsemé d'oignons de printemps.

TIP To make this recipe gluten-free, use a gluten-free soy sauce.

HINWEIS Um dieses Rezept glutenfrei zu machen, verwenden Sie eine glutenfreie Sojasauce

CONSEIL Pour rendre cette recette sans gluten, utiliser une sauce soja sans gluten.

APPLE PASTRIES

APFEL-TEILCHEN

TARTELETTES AUX POMMES



PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 28-32 MINUTES | **MAKES:** 8 PASTRIES | **PROGRAM:** ROAST

INGREDIENTS

320g ready-rolled puff pastry, removed from fridge ahead of use

2-3 eating apples with red/pink skin, cored, deseeded, finely sliced

Lemon juice, for brushing

1 large egg, beaten

3 tablespoons caster sugar

½ teaspoon cinnamon

Icing sugar, for dusting

DIRECTIONS

- 1 Unroll pastry and cut into 8 equal rectangular pieces. Score pastry all around, leaving a 1cm boarder.
- 2 Brush apple slices with lemon juice and fan out over each pastry piece. Brush the pastry edges with beaten egg.
- 3 In a small bowl, mix caster sugar and cinnamon together then sprinkle over the apple slices.
- 4 Insert crisper plate in drawer, place 4 pastries in an even layer on crisper plate and insert drawer into unit.
- 5 Select **ROAST**, set temperature to 180°C and set time to 16 minutes. Select **START/STOP** to begin cooking.
- 6 When 2 minutes remain, check if pastries are cooked. Cooking is complete when the pastries are golden brown.
- 7 When cooking is complete, place pastries on a wire rack and allow to slightly cool before dusting with icing sugar and serve warm. Repeat step 4 with remaining pastries.

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN | **GESAMTGARZEIT:** 28-32 MINUTEN | ERGIBT: 8 PORTIONEN
PROGRAMM: ROAST

ZUTATEN

320 g fertig ausgerollter Blätterteig, vor der Verwendung aus dem Kühlschrank entnommen

2-3 rote Äpfel, Kerngehäuse entfernt und in feine Scheiben geschnitten

Zitronensaft zum Bepinseln

1 großes Ei, verquirlt

3 EL Zucker

½ Teelöffel Zimt

Puderzucker zum Bestäuben

ANLEITUNG

- 1 Den Teig ausrollen und 8 gleich große, rechteckige Stücke schneiden. Den Teig rundherum einschneiden, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen
- 2 Die Apfelscheiben mit Zitronensaft bepinseln und auf jedem Teigeck fächerförmig anordnen. Die Ecken des Teigs gleichmäßig mit dem aufgeschlagenen Ei bestreichen. In einer kleinen Schüssel Zimt und Zucker vermischen und über die Apfelscheiben streuen.
- 3 Den Crisper-Gittereinsatz in die Schublade in der unteren Position einlegen, 4 Gebäck-Teilchen gleichmäßig auf den Crisper-Gittereinsatz verteilen und Schublade in das Gerät schieben.
- 4 **BAKE** (Backen) auswählen, die Temperatur auf 180 °C und die Zeit auf 16 Minuten einstellen. **START/STOP** auswählen, um den Garvorgang zu beginnen.
- 5 Der Garvorgang ist beendet, wenn die Teilchen goldbraun sind. Das Gebäck auf einen Grillrost legen und leicht auskühlen lassen. Dann mit Puderzucker bestäuben und warm servieren. Schritt 2 bis 4 mit den übrigen Zutaten wiederholen.

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL :** 28-32 MINUTES
QUANTITÉ : 8 PORTIONS | **PROGRAMME :** ROAST

INGRÉDIENTS

320 g de pâte feuilletée prête à l'emploi, sortie du réfrigérateur avant utilisation

2 ou 3 pommes rouges/roses à croquer, sans le trognon ni les pépins, coupées en fines lamelles

Le jus d'un citron pour badigeonner

1 gros œuf, battu

3 cuillères à soupe de sucre en poudre

½ cuillère à café de cannelle

Du sucre glace pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

- 1 Déroulez la pâte et découpez-la en 8 rectangles de même taille. Incisez la pâte en laissant une bordure de 1 cm.
- 2 Badigeonnez les tranches de pomme de jus de citron et disposez-les sur chaque rectangle de pâte. Badigeonnez les bordures de la pâte avec de l'œuf battu. Dans un bol, mélangez le sucre et la cannelle, puis saupoudrez le mélange sur les lamelles de pomme.
- 3 Insérez une plaque de cuisson dans le tiroir en position basse, disposez 4 tartelettes les unes à côté des autres sur la plaque et insérez le tiroir dans l'appareil.
- 4 Appuyez sur **BAKE** (cuire au four), puis réglez la température sur 180 °C et la durée sur 16 minutes. Appuyez sur **START/STOP** pour commencer la cuisson.
- 5 La cuisson est terminée lorsque les tartelettes sont dorées. Placez les tartelettes sur une grille de cuisson et laissez-les refroidir un peu avant de les saupoudrer de sucre glace. Servez chaud. Répétez les étapes 2 à 4 avec les ingrédients restants.



NINJA[®]
AIR FRYER 4.7L
PRO