

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

NINJA®
Foodi
FlexBasket™

AIR FRYER

with 7-qt (6,65 l) MegaZone™

**QUICK
START
GUIDE**

**+ COOKING CHARTS
+ 12 IRRESISTIBLE RECIPES**

NINJA[™] Foodi[®] FlexBasket[™] AIR FRYER

with 7-qt (6,65 l) MegaZone[™]

Cook large cuts of protein and family-sized air-fried favorites using the Ninja Foodi FlexBasket with MegaZone. Easily remove the center divider and select MEGAZONE to get perfect results on large cuts of proteins for full meals.



DUALZONE[™]

Different temps and times
Finish at the same time



AIR FRY
400 °F
(204 °C)
28 MINS

ROAST
350 °F
(180 °C)
18 MINS

MEGAZONE[™]

Larger 7-qt capacity to unlock larger proteins and family-sized meals

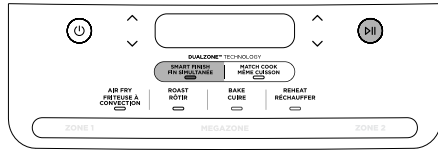


COOK A
4-LB PORK ROAST
& VEGGIES

Using DualZone™ Technology

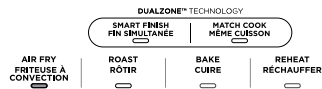
Smart Finish™

To cook 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times: Program each zone and use SMART FINISH to have both zones finish simultaneously.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Press the desired function button (e.g., AIR FRY).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

- Select Zone 2 by pressing 2.
- Press the desired cooking function (e.g., ROAST), and repeat Step 2.



STEP 4: Begin Cooking

- Select SMART FINISH.
- Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- The zone with the shorter cook time will display HOLD.

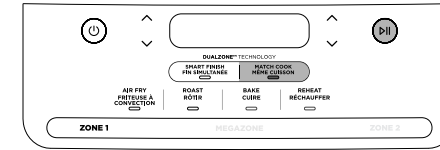


NOTE: To ensure a synchronized cook time completion, press the START/PAUSE. Refer to page 6 for further instructions.

Using DualZone™ Technology

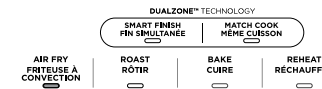
Match Cook™

To cook the same food in both zones: Set Zone 1 and use MATCH COOK to transfer those settings to Zone 2.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Press the desired cooking function (e.g., AIR FRY).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

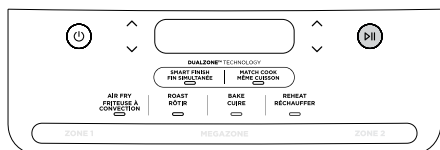
- Press MATCH COOK.
- Press the START/PAUSE button to begin cooking.



NOTE: To pause a zone or cancel time in a zone, refer to page 6 for further instructions.

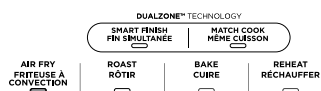
Using Two Zones without Match Cook™ or Smart Finish™

To shorten cook time, you may choose to not use Match Cook or Smart Finish. That means each zone will finish at different times according to their settings. Check food frequently to avoid overcooking.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Press the desired cooking function (e.g., AIR FRY).



STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Program Zone 2

- Repeat Steps 1 and 2 for Zone 2.



STEP 4: Begin Cooking

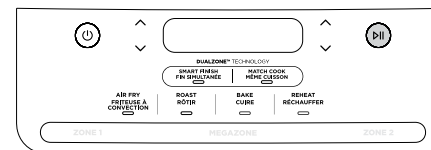
- Press START/PAUSE to begin cooking.
- Check food frequently to avoid overcooking.



NOTE: For best results, start checking food for doneness before cook time ends. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any raw proteins have reached a food-safe temperature.

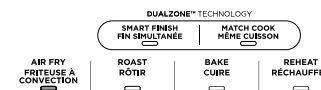
Using the MEGAZONE™

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



STEP 1: Select MEGAZONE

- Place food in basket.
- Press the desired cooking function (e.g., AIR FRY).



NOTE: If you would like to cook in Zone 2 only, first select Zone 2, then select a function.

STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



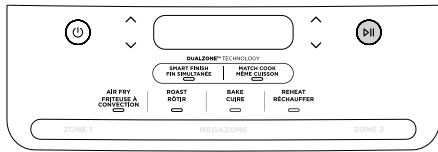
STEP 3: Begin Cooking

- Press START/PAUSE to begin cooking.



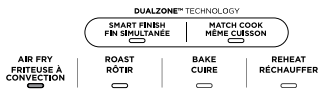
Using a Single Zone

When only cooking a single food in a single zone, use it like a traditional air fryer.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in basket.
- The unit defaults to Zone 1.
- Press the desired cooking function (e.g., AIR FRY).



NOTE: If you would like to cook in Zone 2 only, first select Zone 2, then select a function.

STEP 2: Set Time & Temperature

- Use the TEMP arrows to set the temperature.
- Use the TIME arrows to set the time.



STEP 3: Begin Cooking

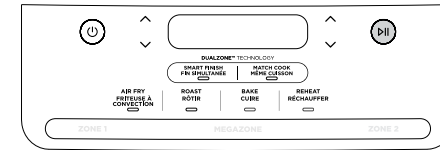
- Press START/PAUSE to begin cooking.

Pausing and Ending Cook Times

Pausing Time in a Single Zone (While Both Zones Are Running)

STEP 1: Pausing a Single Zone

- Select the zone you want to pause (e.g., Zone 1).
- Press START/PAUSE to pause cooking.



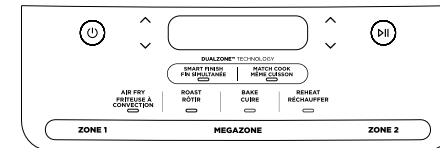
NOTE: In SMART FINISH mode, we recommend pressing START/PAUSE pause both zones. Pausing only one zone will impact a synchronized finish time.

STEP 2: Resume Cooking

- Press START/PAUSE to resume cooking.

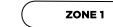


Ending the Cook Time in One Zone (While Using Both Zones and MEGAZONE)



STEP 1: Select Zone

- Select the zone you want to stop cooking in (e.g., Zone 1).



STEP 2: Adjust Time

- Press the down TIME arrow to bring time down to 0.



STEP 3: Resume Cooking

- After 3 seconds, END will appear on the display.
- Cooking will continue in the other zone.

READY TO START COOKING?

Get started with delicious, chef-tested recipes and helpful cooking charts.

FLIP TO FIND:

Single Zone & MegaZone™
Technology Cooking Charts 12

Smart Finish™ Recipe Charts 18

12 Irresistible Recipes 20

Air Fry Cooking Chart

NOTE: If the food you're looking for doesn't appear below, find a similar food and decrease cook time by 25%. For frozen foods, decrease the cook time on the packaging by 25%. Check food often, cooking longer if necessary.

TIP: If cooking smaller amounts of food, use the recommended temperature, but reduce the time. For best results, check food periodically and shake or toss it often until it reaches the desired doneness.

INGREDIENT	AMOUNT PER SINGLE ZONE	AMOUNT FOR MEGAZONE™	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE ZONE	COOK TIME DUALZONE™ & MEGAZONE™
VEGETABLES							
Asparagus	1 bunch	2 bunches	Whole, stems trimmed	2 tsp	390°F	8-12 mins	20-25 mins
Beets	4-5 small	7-8 small	Whole	None	390°F	30-35 mins	35-40 mins
Bell peppers (for roasting)	2 peppers	4 peppers	Cut in quarters, seeded	None	390°F	10-15 mins	15-20 mins
Broccoli	1 head	2 heads	Cut in 1-inch florets	1 Tbsp	390°F	10-15 mins	15-20 mins
Brussels sprouts	1 lb	2.5 lbs	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	400°F	15-20 mins	20-25 mins
Butternut squash	1 1/2 lbs	3 lbs	Cut in 1/2-inch pieces	1 Tbsp	390°F	20-25 mins	30-35 mins
Carrots	1 lb	2 lbs	Peeled, cut in 1/2-inch pieces	1 Tbsp	390°F	13-16 mins	20-25 mins
Cauliflower	1 head	2 heads	Cut in 1-inch florets	2 Tbsp	390°F	17-20 mins	20-25 mins
Corn on the cob	4 ears	8 ears	Husks removed	1 Tbsp	390°F	12-15 mins	18-20 mins
Green beans	2 bags (24 oz)	4 bags (48 oz)	Trimmed	1 Tbsp	390°F	8-10 mins	10-15 mins
Kale (for chips)	3 cups, packed	30 oz	Torn in pieces, stems removed	None	300°F	9-12 mins	12-15 mins
Mushrooms	8 oz	1 lb	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	7-9 mins	13-15 mins
Potatoes, russet	1 1/2 lbs	3 lbs	Cut in 1-inch wedges	1 Tbsp	400°F	20-22 mins	35-38 mins
	1 lb	2 lbs	Hand-cut fries*, thin	1/2-3 Tbsp, canola	400°F	20-24 mins	30-35 mins
	1 lb	2 lbs	Hand-cut fries*, thick	1/2-3 Tbsp, canola	400°F	19-24 mins	35-40 mins
	3 whole (6-8 oz)	8 whole (6-8oz)	Pierced with fork 3 times	None	400°F	30-35 mins	37-40 mins
Potatoes, sweet	1 1/2 lbs	3 lbs	Cut in 1-inch chunks	1 Tbsp	400°F	15-20 mins	30-35 mins
	4 whole (6-8 oz)	8 whole (6-8oz)	Pierced with fork 3 times	None	400°F	36-42 mins	40-45 mins
Zucchini	1 lb	2 lbs	Cut in quarters lengthwise, then cut in 1-inch pieces	1 Tbsp	390°F	15-18 mins	25-28 mins
POULTRY							
Chicken breasts	2 breasts (3/4-1 1/2 lbs each)	5 breasts (3/4-1 1/2 lbs each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	25-30 mins	45-50 mins
	4 breasts (1/2-3/4 lb each)	5 breasts (1/2-3/4 lb each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	22-24 mins	25-28 mins
Chicken thighs	2 thighs (6-10oz each)	6 thighs (6-10oz each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	22-28 mins	35-40 mins
	4 thighs (4-8oz each)	8 thighs (4-8 oz each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	18-22 mins	40-45 mins
Chicken wings	3 lbs	6 lbs	Drumettes & flats	1 Tbsp	390°F	30-35 mins	60-65 mins
FISH & SEAFOOD							
Crab cakes	2 cakes (6-8 oz each)	8 cakes (6-8 oz each)	None	Brushed with oil	390°F	10-12 mins	15-20 mins
Lobster tails	2 tails (3-4 oz each)	6 tails (3-4 oz each)	Whole	None	390°F	5-8 mins	15-18 mins
Salmon fillets	3 fillets (4 oz each)	6 fillets (4 oz each)	None	Brushed with oil	400°F	7-12 mins	15-20 mins
Shrimp	1 lb	2 1/2 lbs	Large, Whole, Peeled, Tails on	1 Tbsp	390°F	7-10 mins	10-12 mins

Air Fry Cooking Chart, continued

NOTE: Reference these charts to prepare large family meals or crowd-pleasing appetizers for entertaining. Once you get the hang of capacities and cook times, mix and match foods to dazzle your family and friends.

TIP: If cooking smaller amounts of food, use the recommended temperature, but reduce the time. For best results, check food periodically and shake or toss it often until it reaches the desired doneness.

INGREDIENT	AMOUNT PER SINGLE ZONE	AMOUNT FOR MEGAZONE™	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE ZONE	COOK TIME DUALZONE™ & MEGAZONE™
BEEF							
Burgers	2 quarter-pound patties, 80% lean	4, quarter-pound patties, 80% lean	1/2-inch thick	Brushed with oil	390°F	8-10 mins	10-13 mins
Steaks	2 steaks (8 oz each)	4 steaks	Whole	Brushed with oil	390°F	10-20 mins	20-25 mins
PORK							
Bacon	3 strips, cut in half	6 strips	None	None	375°F	8-10 mins	10-15 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (10-12 oz each)	4 thick-cut, bone-in chops (10-12 oz each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	15-20 mins	25-30 mins
	4 boneless chops (4-6oz each)	8 boneless chops (8oz each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	15-20 mins	20-25 mins
Pork tenderloins	1 lb	3 lbs	None	Brushed with oil	375°F	15-20 mins	35-40 mins
Sausages	5 sausages	12 sausages	None	None	390°F	7-10 mins	15-20 mins
FROZEN FOODS							
Chicken cutlets	3 cutlets	6 cutlets	None	None	400°F	18-21 mins	20-25 mins
Chicken nuggets	1 box (12 oz)	3 boxes (12 oz each)	None	None	390°F	15-20 mins	30-35 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	2 boxes (12 fillets)	None	None	390°F	14-16 mins	17-22 mins
Fish sticks	18 fish sticks (11 oz)	36 fish sticks (22oz)	None	None	390°F	10-13 mins	20-25 mins
French fries	1 lb	3 lbs	None	None	400°F	18-22 mins	28-32 mins
Mozzarella sticks	1 box (11 oz)	2 boxes (11 oz each)	None	None	375°F	8-10 mins	10-12 mins
Pot stickers	2 bags (10.5 oz)	4 bags (10.5oz ea.)	None	1 Tbsp	390°F	12-14 mins	16-18 mins
Pizza rolls	1 bag (20 oz, 40 count)	2 bags (20oz, 40 count each)	None	None	390°F	12-15 mins	15-18 mins
Popcorn shrimp	1 box (14-16 oz)	3 boxes (14-16oz ea.)	None	None	390°F	7-10 mins	14-18 mins
Sweet potato fries	1 lb	2 lbs	None	None	390°F	20-22 mins	30-32 mins
Tater tots	1 lb	2 lbs	None	None	375°F	18-22 mins	25-27 mins
Onion Rings	10 oz	30 oz	None	None	375°F	13-16 mins	18-22 mins

Roast Chart

INGREDIENT	AMOUNT PER SINGLE ZONE	AMOUNT FOR MEGAZONE™	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP	COOK TIME SINGLE ZONE	COOK TIME DUALZONE™ & MEGAZONE™
FRESH MEAT							
Whole side of Salmon		2-3 lbs	Brushed with oil	None	375°F		25-30 mins
Beef tenderloin roast		2-3 lbs	Brushed with oil	None	375°F		50-55 mins
Pork loins		2 Pork loins (2 lbs ea.)	Brushed with oil	None	375°F		45-50 mins
Whole chicken		2 Whole chickens (2-3 lbs ea.)	Brushed with oil	None	375°F		65-75 mins

Dehydrate Chart

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	COOK TIMES
FRUITS & VEGETABLES			
TIMES ARE THE SAME FOR SINGLE ZONE, DUALZONE & MEGAZONE			
Apples	Cored, cut in 1/8-inch slices, rinsed in lemon water, patted dry	135°F	7-8 hours
Asparagus	Cut in 1-inch pieces, blanched	135°F	6-8 hours
Bananas	Peeled, cut in 3/8-inch slices	135°F	8-10 hours
Beets	Peeled, cut in 1/8-inch slices	135°F	6-8 hours
Eggplant	Peeled, cut in 1/4-inch slices, blanched	135°F	6-8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	135°F	4 hours
Ginger root	Cut in 3/8-inch slices	135°F	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 3/8-inch slices, pit removed	135°F	6-8 hours
Mushrooms	Cleaned with soft brush (do not wash)	135°F	6-8 hours
Pineapple	Peeled, cored, cut in 3/8-1/2-inch slices	135°F	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 1/2-inch slices	135°F	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 3/8-inch slices or grated; steam if planning to rehydrate	135°F	6-8 hours
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	5-7 hours
Turkey jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 1/4-inch slices, marinated overnight	150°F	3-5 hours

Using DualZone™ Technology: Smart Finish™

SMART FINISH eliminates the need for back-to-back cooking. Now you can cook two different foods with two different cook times, and watch as they finish at the same time. Simply program each zone, and let the **SMART FINISH** feature do the rest.

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

CHOOSE ANY TWO	ADD ONE RECIPE PER ZONE	SET BOTH ZONES AND USE SMART FINISH		
RECIPE	AMOUNT	MIX OR COMBINE THESE INGREDIENTS	FUNCTION	TEMP/TIME
Crab Cakes	2 crab cakes	Brush with melted butter	Air Fry	390°F 15 minutes
Balsamic Roasted Tomatoes	2 pints cherry tomatoes	1/2 cup balsamic vinegar 1 Tbsp canola oil	Roast	390°F 0 minutes
Maple Sage Pork Chops	2 boneless pork chops (4 oz each)	1 Tbsp canola oil 1 Tbsp maple syrup	Roast	390°F 20-25 minutes
Cajun Russet Potatoes	3 medium potatoes, diced	2 Tbsp canola oil 2 Tbsp Cajun seasoning	Air Fry	400°F 40 minutes
Classic Meatloaf	1 lb meatloaf mix (beef, pork, veal)	1/4 cup ketchup, 1/4 cup yellow mustard, 1 egg, 1/2 cup panko breadcrumbs, 1/4 cup Parmesan cheese	Air Fry	350°F 35 minutes
Green Beans with Almonds	12 oz green beans, ends trimmed	2 Tbsp canola oil 1/2 cup sliced almonds	Air Fry	390°F 10 minutes
Miso Glazed Salmon	3 salmon fillets (6 oz each)	2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon canola oil Rub onto salmon	Air Fry	400°F 18 minutes
Honey Hazelnut Brussels Sprouts	1 lb Brussels sprouts, cut in half	2 Tbsp canola oil, 1/4 cup honey, 1/2 cup chopped hazelnuts	Air Fry	390°F 20-25 minutes
Buffalo Chicken Thighs	4 boneless skin-on chicken thighs (4-5 oz each)	1 cup buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	400°F 40 minutes
Plant Based "Meat" Burger	8 oz plant-based ground "meat" (2, 4-oz patties)	1 Tbsp minced garlic, 1 Tbsp minced onion	Air Fry	390°F 10-12 minutes
Mediterranean Cauliflower	1 head cauliflower, cut in 1/2-inch florets	1/2 cup tahini, 2 Tbsp canola oil	Air Fry	390°F 20 minutes
French Fries	1 lb French fries	Season as desired	Air Fry	400°F 22 minutes

NOTE: For your own best results, start checking food for doneness 2 minutes before cook time ends. Stop cooking at any time if the desired level of crispiness has been achieved, but make sure any raw proteins have reached a food-safe temperature.

STEAK FAJITAS & VEGETABLE FAJITAS

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

½ cup olive oil
2 packets (1 ounce each) fajita seasoning
Juice of 2 limes
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 pound sirloin steak, cut in ½-inch slices
1 small yellow onion, peeled, thinly sliced, divided
2 red bell peppers, seeds removed, thinly sliced, divided
1 yellow bell pepper, seeds removed, thinly sliced, divided
2 large portobella mushrooms, sliced
8 tortillas (8 inches wide), for serving

DIRECTIONS

- 1 Insert both crisper trays and divider in the drawer.
- 2 In a bowl, add olive oil, fajita seasoning, lime juice, salt, and black pepper and mix until combined. Divide the marinade between two large bowls.
- 3 In one large bowl, combine steak slices, half the onion, half the red bell peppers, and half the yellow bell pepper with the marinade.
- 4 In the second large bowl, combine mushrooms, remaining onion, and remaining bell peppers with the marinade.
- 5 Place the steak mixture in the Zone 1 basket. Place the mushroom mixture in the Zone 2 basket. Insert basket in unit.
- 6 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 20 minutes. Select MATCH. Press START/STOP to begin cooking.
- 7 When the time reaches 10 minutes, press START/PAUSE to pause cooking. Remove basket and use silicone-tipped tongs to toss ingredients. Reinsert basket and press START/PAUSE to resume cooking.
- 8 When cooking is complete, serve fajitas wrapped in the tortillas.

ROASTED CHICKEN BREASTS WITH ROOT VEGETABLES

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 skin-on, boneless chicken breasts (6–7 ounces each)
4 tablespoons olive oil, divided
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
2 teaspoons fresh rosemary, minced
2 teaspoons fresh thyme, minced
2 cups baby potatoes, cut in half
1 ½ cups baby carrots

DIRECTIONS

- 1 Insert the divider and both crisper trays in the basket.
- 2 Coat chicken with 2 tablespoons olive oil, then season with salt, pepper, rosemary, and thyme.
- 3 In a large bowl, toss the prepared vegetables with remaining olive oil, salt, and pepper.
- 4 Place the chicken in ZONE 1 and the vegetables in ZONE 2.
- 5 Select Zone 1, select ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 20 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 20 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 6 When cooking is complete, ensure internal temperature of chicken reaches 165°F. Serve warm with vegetables.

ROASTED SALMON WITH PARMESAN ASPARAGUS

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 17 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons Montreal seasoning
3 tablespoons light brown sugar
2 tablespoons canola oil, divided
4 fresh salmon fillets skin-on (6 ounces each)
2 pounds asparagus, ends trimmed
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
¼ cup shredded Parmesan cheese, divided

DIRECTIONS

- 1 the divider and both crisper trays in the basket.
- 2 In a small bowl, combine Montreal seasoning and brown sugar. Evenly coat the salmon fillets with 1 tablespoon oil and the prepared seasoning, then place fillets skin side down in Zone 1.
- 3 In a large bowl, toss asparagus with remaining oil, salt, and pepper, then place in Zone 2. Insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select ROAST, set temperature to 390°F, and set time to 17 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When the time reaches 7 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the basket and use silicone-tipped tongs to toss the asparagus. Reinsert basket and press START/PAUSE to resume cooking.
- 6 When the time reaches 2 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the basket and sprinkle half the Parmesan cheese over the asparagus. Reinsert basket and press START/PAUSE to resume cooking.
- 7 When cooking is complete, transfer salmon and asparagus to a serving plate. Sprinkle remaining Parmesan cheese over the asparagus and serve.

ROASTED PORK LOIN WITH BABY POTATOES

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 35 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

3-pound pork loin
4 tablespoons olive oil, divided
2 teaspoons smoked paprika
2 teaspoons onion powder
Kosher Salt, as desired
Ground black pepper, as desired
2 cups baby potatoes, cut in half

DIRECTIONS

- 1 Season pork loin on all sides with 2 tablespoons olive oil, smoked paprika, onion powder, salt, and pepper. In a large bowl, toss potatoes with remaining olive oil, salt, and pepper.
- 2 Remove the divider from the basket and insert both crisper trays. Place pork loin in the center of the basket and surround with potatoes. Insert basket in unit.
- 3 Select MEGAZONE, select ROAST, set the temperature to 350°F, and set time to 35 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 4 When the time reaches 15 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove basket and use silicone-tipped tongs to flip the potatoes. Reinsert basket and press START/PAUSE to resume cooking.
- 5 Cooking is complete when the internal temperature of the pork loin reads 150°F on an instant-read thermometer. Allow the pork to rest for 5 minutes, slice and serve warm with potatoes.

SPICY TOFU WITH ROASTED GREEN BEANS

PREP: 15 MINUTES | **MARINATE:** 10 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

3 tablespoons soy sauce
4 tablespoons olive oil, divided
3 tablespoons honey
3 tablespoons sesame oil
3 tablespoons rice vinegar
3 cloves garlic, peeled, minced
1 tablespoon crushed red pepper
1-inch piece fresh ginger, peeled, minced
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
1 pound firm tofu, patted dry, cut in ½-inch cubes
12 ounces green beans, trimmed

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, whisk together soy sauce, 2 tablespoons olive oil, honey, sesame oil, rice vinegar, garlic, crushed red pepper, ginger, salt, and pepper. Add the tofu and toss until evenly coated. Let marinate for at least 10 minutes.
- 2 In separate medium bowl, toss the green beans with remaining olive oil, salt, and pepper.
- 3 Insert both crisper trays and divider in the drawer. Place tofu in ZONE 1 (reserving any leftover marinade), and place green beans in ZONE 2. Insert basket in unit.
- 4 Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 20 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 17 minutes. Select SMART FINISH. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When the time reaches 10 minutes, press START/PAUSE to pause cooking. Use silicone-tipped tongs to toss the tofu and green beans. Reinsert basket and press START/PAUSE to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, transfer green beans to a bowl, top with crispy tofu, and drizzle with remaining marinade.

FISH & CHIPS

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

½ cup all-purpose flour
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon paprika
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper
2 large eggs
1 cup panko bread crumbs
1 pound firm white fish (cod or haddock), sliced in 1-inch strips
Nonstick cooking spray
1 pound frozen French fries of choice
Lemon wedges, as desired
Dipping sauces of choice, for serving

DIRECTIONS

- 1 Insert the divider and both crisper trays in the basket.
- 2 To prepare a dredging station, place flour, garlic powder, paprika, salt, and pepper in a shallow dish and mix to combine. In a small bowl, whisk together the eggs. In a separate shallow dish, place the bread crumbs.
- 3 One at a time, dredge fish in the following order: flour, egg, bread crumbs. Lightly coat the fish with cooking spray, then place in Zone 1, evenly spaced apart. Place fries in Zone 2. Insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 14 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 25 minutes. Select SMART FINISH. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When the time reaches 10 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the basket and use silicone-tipped tongs to toss the fries. Reinsert basket and press START/PAUSE to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, serve fish and fries with lemon wedges and desired sauces.

BLACKENED CHICKEN WITH ROASTED BROCCOLI

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 tablespoons olive oil, divided
1 tablespoon smoked paprika
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon onion powder
1 teaspoon dried oregano
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
4 skin-on, boneless, chicken thighs (6-8 ounces each)
2 cups fresh broccoli florets

DIRECTIONS

- 1 Insert the divider and both crisper trays in the basket.
- 2 In a small bowl, combine 2 tablespoons olive oil, paprika, garlic powder, onion powder, oregano, salt, and black pepper. Season chicken on all sides with the spice mixture, then place in ZONE 1, skin side down.
- 3 In a medium bowl, toss broccoli with 2 tablespoons olive oil, salt, and pepper, then place in ZONE 2. Insert basket in unit.
- 4 Select ZONE 1, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 25 minutes. Select ZONE 2, select ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Select SMART FINISH. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When the time reaches 12 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove basket and use silicone-tipped tongs to flip chicken and toss broccoli. Reinsert basket and press START/PAUSE to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, remove chicken and broccoli to serve.

NAAN PIZZA

PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 15 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 small naan breads (4.4 ounces each)
4 tablespoons pizza sauce, divided
½ cup mozzarella cheese, shredded, divided
2-4 tablespoons prepared pesto
¼ cup sun-dried tomatoes, divided

DIRECTIONS

- 1 Remove the divider from the basket and insert both crisper trays.
- 2 Evenly spread 2 tablespoons pizza sauce over each naan, leaving a 1/2-inch border. Then evenly top with mozzarella. Transfer both naans to the basket and insert basket in unit.
- 3 Select MEGAZONE, select ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Press START/PAUSE to start cooking.
- 4 When cooking is complete, remove pizzas from basket, drizzle with pesto, and top with sun-dried tomatoes. Serve warm.

AIR-FRIED RAVIOLI

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

½ cup all-purpose flour
2 large eggs
1 cup seasoned bread crumbs
¼ cup grated Parmesan cheese
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon dried basil
½ teaspoon dried oregano
1-pound fresh ravioli, flavor of choice
½ cup marinara sauce, for dipping

DIRECTIONS

- 1 Remove the divider from the basket and insert both crisper trays.
- 2 To prepare a dredging station, place the flour in a shallow dish. In a small bowl, whisk together the eggs. In a separate shallow dish, combine bread crumbs, Parmesan cheese, garlic powder, basil, and oregano.
- 3 One at a time, dredge the ravioli in in the following order: flour, egg, bread crumbs. Place the coated ravioli in the basket, evenly spaced apart. Insert basket in unit.
- 4 Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 8 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When cooking is complete, serve ravioli hot with marinara sauce for dipping.

PIGS IN A BLANKET & CHOCOLATE CROISSANTS

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

INGREDIENTS

2 tubes (8 ounces each) refrigerated crescent roll dough
4 hot dogs, cut in half
2 chocolate bars (1 ½ ounces each), divided
1 large egg, beaten
¼ cup mustard, for serving

DIRECTIONS

- 1 Remove the crisper plate's and add the divider in the drawer.
- 2 Unroll the crescent dough and split into 16 triangles. Place 1 hot dog toward the wide end of one of the triangles and roll to cover, tucking in the edges to seal. Repeat with the remaining 7 hot dogs and dough triangles, then place in Zone 1.
- 3 Place 2 squares of chocolate toward the wide end of a dough triangle and roll to cover, tucking in the edges to seal. Repeat with remaining chocolate and dough triangles, then place in Zone 2.
- 4 Brush all croissants with egg, then insert basket in unit.
- 5 Select MATCH COOK, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 6 At 5 minutes select START/PAUSE and flip all the pigs in a blankets and chocolate croissants. Select START/PAUSE to continue cooking.
- 7 When cooking is complete, serve the pigs in a blanket warm with mustard and chocolate croissants for dessert.

AIR-FRIED MOZZARELLA STICKS

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

INGREDIENTS

½ cup all-purpose flour
2 large eggs
1 cup seasoned bread crumbs
¼ cup grated Parmesan cheese
½ teaspoon garlic powder
½ teaspoon dried oregano
8 mozzarella string cheese sticks,
cut in half
½ cup marinara sauce, for
dipping

DIRECTIONS

- 1 Remove the divider from the basket and insert both crisper trays.
- 2 To prepare a dredging station, place the flour in a shallow dish. In a small bowl, whisk together the eggs. In a separate shallow dish, combine bread crumbs, Parmesan cheese, garlic powder, and oregano.
- 3 One at a time, dredge the mozzarella sticks in the following order: flour, egg, bread crumbs. Place the coated mozzarella sticks in the basket, evenly spaced apart. Insert basket in unit.
- 4 Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 10 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When cooking is complete, serve mozzarella sticks hot with marinara sauce for dipping.

AIR-FRIED CHOCOLATE CRÈME COOKIES

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 8 MINUTES | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

1 tube (16 ounces) refrigerated
biscuit dough
8 chocolate creme sandwich
cookies
½ cup powdered sugar
2 tablespoons whole milk
1 teaspoon vanilla extract

DIRECTIONS

- 1 Remove biscuits from the can, separate into 8 biscuits, and use your fingers or a rolling pin to flatten until ¼ inch thick.
- 2 Place a cookie in the center of each biscuit, then wrap the dough up over the cookie and seal closed.
- 3 Remove the divider from the basket and insert both crisper trays. Place all cookies in the basket, evenly spaced out. Insert basket in unit.
- 4 Select MEGAZONE, select AIR FRY, set temperature to 350°F, and set time to 8 minutes. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 To prepare the glaze, in a small bowl whisk together the remaining ingredients.
- 6 When cooking is complete, remove cookies and allow to cool for 2 to 3 minutes before drizzling with the prepared glaze.

NINJA
Foodi
FlexBasket[™]
AIR FRYER
with 7-qt MegaZone[™]

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

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

    @NinjaKitchen

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

For questions or to register your product,
visit us online at [ninjakitchen.ca](https://www.ninjakitchen.ca)

DZ070C_QSG_MP_MV1

FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
DUALZONE, FLEXBASKET, MATCH COOK, MEGAZONE, NINJA FOODI FAMILY, and SMART FINISH
are trademarks of SharkNinja Operating, LLC.

© 2023 Shark Ninja Operating LLC.

Veillez lire le guide d'utilisation de Ninja® ci-joint avant d'utiliser l'appareil.

NINJA®
Foodi
FlexBasket™

FRITEUSE À AIR

avec la MegaZone™ de
7 pintes (4 L)

**GUIDE DE
DÉMARRAGE
RAPIDE**

**+ TABLEAUX DE CUISSON
+ 12 RECETTES IRRÉSISTIBLES**

NINJATM Foodi[®] Panier FlexBasketTM

FRITEUSE À AIR

avec la MegaZoneTM de 7 pintes (4 l)

Cuisez de grandes quantités de protéines et vos mets frits à l'air préférés pour toute la famille grâce au panier FlexBasket Foodi de Ninja doté de la fonction MegaZone. Retirez facilement le séparateur central et sélectionnez la fonction MEGAZONE pour frire à l'air à la perfection de grosses coupes de protéines et préparer des repas complets.

Deux paniers indépendants

3 ½ pintes
(2 L) chacun

Un panier géant

7 pintes
(4 L) au total



DUALZONETM

Températures et temps de cuisson différents
Terminez les cuissons en même temps



AIR FRY
(FRITURE À L'AIR)
204°C (400°F)
28 MINUTES

ROAST
(RÔTIR)
175°C (350°F)
18 MINUTES

MEGAZONETM

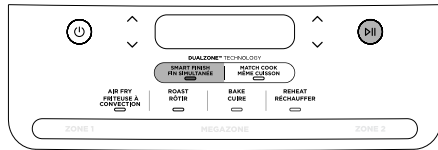
Une plus grande capacité de 7 pintes (4 L)
permettant de cuisiner de plus grosses pièces
de protéines et des repas pour toute la famille



CUISINEZ UN
RÔTI DE PORC DE
1,8 KG ET DES LÉGUMES

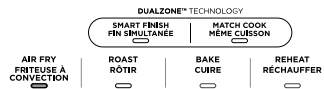
Utilisation de la technologie DualZone™ Smart Finish™

Pour cuisiner 2 aliments différents avec des fonctions, des températures ou des temps de cuisson différents : Programmez chaque zone et utilisez la fonction SMART FINISH (fin simultanée) pour que les cuissons se terminent en même temps.



ÉTAPE 1 : Programmation de la zone 1

- Déposez les aliments dans les paniers.
- L'appareil utilise la Zone 1 par défaut.
- Appuyez sur la touche de la fonction de cuisson désirée (p. ex., AIR FRY).



ÉTAPE 2 : Réglez l'heure et la température

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

ÉTAPE 3 : Programmation de la zone 2

- Sélectionnez la Zone 2 en appuyant sur la touche 2.
- Appuyez sur la touche de la fonction désirée (p.ex., ROAST), puis répétez l'étape 2.



ÉTAPE 4 : Commencez la cuisson

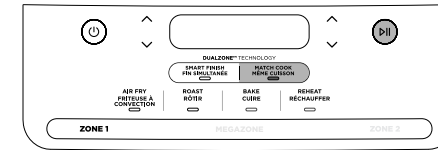
- Sélectionnez la fonction SMART FINISH.
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- Le message HOLD s'affichera sur la zone dont le temps de cuisson est le plus court.



REMARQUE : Pour vous assurer que le temps de cuisson est synchronisé, appuyez sur START/PAUSE. Reportez-vous à la page 6 pour obtenir des directives supplémentaires.

Utilisation de la technologie DualZone™ Match Cook™

Pour cuisiner le même aliment dans les deux zones : Réglez la Zone 1 et utilisez la fonction MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer ces réglages à la Zone 2.



ÉTAPE 1 : Programmation de la zone 1

- Déposez les aliments dans les paniers.
- L'appareil utilise la Zone 1 par défaut.
- Appuyez sur la touche de la fonction de cuisson désirée (p. ex., AIR FRY).



ÉTAPE 2 : Réglez l'heure et la température

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



ÉTAPE 3 : Commencez la cuisson

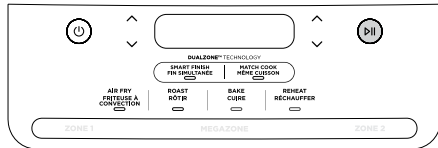
- Appuyez sur MATCH COOK.
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.



REMARQUE : Pour mettre une zone en pause ou annuler son temps de cuisson, reportez-vous à la page 6 pour obtenir des directives supplémentaires.

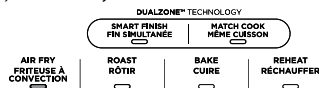
Utilisation des deux zones sans utiliser la technologie Match Cook™ ou Smart Finish™

Pour réduire le temps de cuisson, n'utilisez pas la fonction de cuisson Match Cook™ ou Smart Finish™. Ainsi, la cuisson des aliments de chaque zone se terminera à différents moments, selon les réglages. Vérifiez fréquemment les aliments pour éviter toute cuisson excessive.



ÉTAPE 1 : Programmation de la zone 1

- Déposez les aliments dans les paniers.
- L'appareil utilise la Zone 1 par défaut.
- Appuyez sur la touche de la fonction de cuisson désirée (p. ex., AIR FRY).



ÉTAPE 2 : Réglez l'heure et la température

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

ÉTAPE 3 : Programmation de la zone 2

- Répétez les étapes 1 et 2 pour régler la Zone 2.

ÉTAPE 4 : Commencez la cuisson

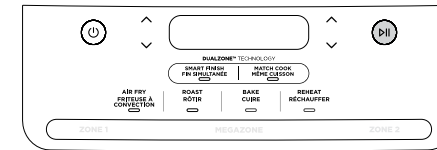
- Appuyez sur START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- Vérifiez fréquemment les aliments pour éviter toute cuisson excessive.



REMARQUE : Pour obtenir les meilleurs résultats, commencez à vérifier la cuisson des aliments avant la fin du temps de cuisson. Si la texture de vos aliments est croustillante à souhait, arrêtez la cuisson, mais assurez-vous que toutes les protéines crues ont atteint une température sécuritaire.

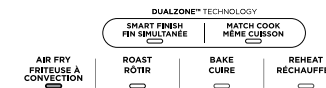
Utilisation de la fonction MEGAZONE™

Pour faire cuire une grande quantité d'un seul aliment, retirez le séparateur et utilisez tout l'espace de cuisson, comme une friteuse à air traditionnelle.



ÉTAPE 1 : Sélectionnez la fonction MEGAZONE.

- Déposez les aliments dans le panier.
- Appuyez sur la touche de la fonction de cuisson désirée (p. ex., AIR FRY).



REMARQUE : Si vous ne voulez utiliser que la zone 2, sélectionnez d'abord cette zone, puis une fonction.

ÉTAPE 2 : Réglez l'heure et la température

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



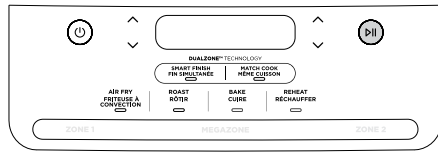
ÉTAPE 3 : Commencez la cuisson

- Appuyez sur START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.



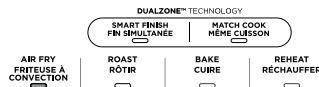
Utilisation d'une seule zone

Lorsque vous ne faites cuire qu'un seul aliment dans une seule zone, utilisez l'appareil comme une friteuse à air traditionnelle.



ÉTAPE 1 : Programmation de la zone 1

- Déposez les aliments dans le panier.
- L'appareil utilise la Zone 1 par défaut.
- Appuyez sur la touche de la fonction de cuisson désirée (p. ex., AIR FRY).



REMARQUE : Si vous ne voulez utiliser que la zone 2, sélectionnez d'abord cette zone, puis une fonction.

ÉTAPE 2 : Réglez l'heure et la température

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



ÉTAPE 3 : Commencez la cuisson

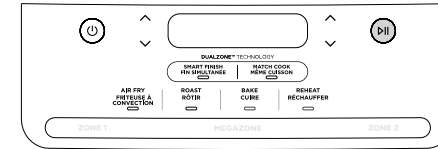
- Appuyez sur START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.

Interrompre et mettre fin au cycle de cuisson

Interrompre le cycle de cuisson dans une seule zone (quand les deux zones sont utilisées)

ÉTAPE 1 : Interrompre le cycle de cuisson d'une seule zone

- Sélectionnez la zone que vous voulez mettre en pause (p. ex., zone 1).
- Appuyez sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson.



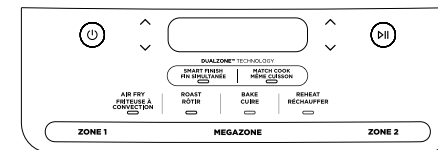
REMARQUE : Lorsque vous utilisez la technologie SMART FINISH (fin simultanée), nous vous recommandons d'appuyer sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson des deux zones. La mise en pause d'une seule zone aura une incidence sur la synchronisation des temps de cuisson.

ÉTAPE 2 : Reprise du cycle de cuisson

- Appuyez sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson.

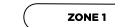


Mettre fin au cycle de cuisson dans une seule zone (quand les deux zones sont utilisées avec la fonction MEGAZONE)



ÉTAPE 1 : Sélectionnez la zone

- Sélectionnez la zone dans laquelle vous voulez interrompre la cuisson (p. ex., zone 1).



ÉTAPE 2 : Réglez le temps de cuisson.

- Appuyez sur la flèche TIME orientée vers le bas pour régler le temps à 0.



ÉTAPE 3 : Reprise du cycle de cuisson

- Après 3 secondes, le message END s'affiche à l'écran.
- Le cycle de cuisson de l'autre zone se poursuit.

ÊTES-VOUS PRÊT À CUISINER?

Familiarisez-vous avec votre appareil en cuisinant de délicieuses recettes éprouvées par des chefs et en vous reportant aux tableaux de cuisson pratiques.

RETOURNEZ POUR CONSULTER :

Les tableaux de cuisson pour les cuissons avec les fonctions Single Zone & MegaZone™ 12

Tableaux de recettes pour les cuissons avec la fonction (fin simultanée) 18

12 recettes irrésistibles 20

Tableau de cuisson pour la friture à l'air

REMARQUE : Si les aliments que vous cuisinez ne figurent pas ci-dessous, trouvez un aliment similaire et réduisez le temps de cuisson de 25 %. Pour les aliments surgelés, réduisez le temps de cuisson inscrit sur l'emballage de 25 %. Vérifiez les aliments régulièrement et faites-les cuire plus longtemps, si nécessaire.

CONSEIL : Si vous cuisinez de plus petites quantités d'aliments, utilisez la température recommandée, mais réduisez le temps de cuisson. Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez la cuisson des aliments et secouez-les ou mélangez-les régulièrement, jusqu'à ce qu'ils atteignent le degré de cuisson désiré.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ POUR LA FONCTION SINGLE ZONE	QUANTITÉ POUR LA FONCTION MEGAZONE™	PRÉPARATION	ENROBER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON D'UNE SEULE ZONE	TEMPS DE CUISSON DES FONCTIONS DUALZONE™ ET MEGAZONE™
LÉGUMES							
Asperges	1 botte	2 bottes	Entières, tiges coupées	10 ml	200 °C (390 °F)	8 à 12 min	20 à 25 min
Betteraves	4 ou 5, petites	7 ou 8, petites	Entières	Aucun	200 °C (390 °F)	30 à 35 min	35 à 40 min
Poivrons (à rôtir)	2 poivrons	4 poivrons	En quartiers, épépinés	Aucun	200 °C (390 °F)	10 à 15 min	15 à 20 min
Brocoli	1 couronne	2 couronnes	En fleurons de 2,5 cm	15 ml	200 °C (390 °F)	10 à 15 min	15 à 20 min
Choux de Bruxelles	450 g	1,1 kg	Coupés en deux, sans la tige	15 ml	204 °C (400 °F)	15 à 20 min	20 à 25 min
Courge musquée	680 g	1,4 kg	En morceaux de 1,25 cm	15 ml	200 °C (390 °F)	20 à 25 min	30 à 35 min
Carottes	450 g	900 g	Pelées, en morceaux de 1,25 cm	15 ml	200 °C (390 °F)	13 à 16 min	20 à 25 min
Chou-fleur	1 couronne	2 couronnes	En fleurons de 2,5 cm	30 ml	200 °C (390 °F)	17 à 20 min	20 à 25 min
Épis de maïs	4 épis	8 épis	Sans les glumes	15 ml	200 °C (390 °F)	12 à 15 min	18 à 20 min
Haricots verts	680 g	1,4 kg	Parés	15 ml	200 °C (390 °F)	8 à 10 min	10 à 15 min
Chou frisé (pour croustilles)	3 tasses (750 ml), tassées	850 g	En morceaux, sans la tige	Aucun	200 °C (390 °F)	9 à 12 min	12 à 15 min
Champignons	225 g	450 g	Rincés, en quartiers	15 ml	200 °C (390 °F)	7-9 min	13 à 15 min
Pommes de terre, Russet	680 g	1,4 kg	En quartiers de 2,5 cm	15 ml	204 °C (400 °F)	20 à 22 min	35 à 38 min
	450 g	900 g	Frites coupées à la main*, minces	De ½ à 3 c. à soupe (de 7,5 à 45 ml) d'huile de canola	204 °C (400 °F)	20 à 24 min	30 à 35 min
	450 g	900 g	Frites coupées à la main*, épaisses	De ½ à 3 c. à soupe (de 7,5 à 45 ml) d'huile de canola	204 °C (400 °F)	19 à 24 min	35 à 40 min
	3, entières (de 170 à 225 g)	8, entières (de 170 à 225 g)	Percées avec une fourchette à trois reprises	Aucun	204 °C (400 °F)	30 à 35 min	37 à 40 min
Patates douces	680 g	1,4 kg	En morceaux de 2,5 cm	15 ml	204 °C (400 °F)	15 à 20 min	30 à 35 min
	4, entières (de 170 à 225 g)	8, entières (de 170 à 225 g)	Percées avec une fourchette à trois reprises	Aucun	204 °C (400 °F)	36 à 42 min	40 à 45 min
Courgettes	450 g	900 g	Coupées en quatre sur la longueur, puis en morceaux de 2,5 cm	15 ml	200 °C (390 °F)	15 à 18 min	25 à 28 min
VOLAILLE							
Poitrines de poulet	2 poitrines (de 340 à 680 g chacune)	5 poitrines (de 340 à 680 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	25 à 30 min	45 à 50 min
	4 poitrines (de 225 à 340 g chacune)	5 poitrines (de 225 à 340 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	22 à 24 min	25 à 28 min
Cuisses de poulet	2 cuisses (de 170 à 280 g chacune)	6 cuisses (de 170 à 280 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	22 à 28 min	35 à 40 min
	4 cuisses (de 115 à 225 g chacune)	8 cuisses (de 115 à 225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	18 à 22 min	40 à 45 min
Ailes de poulet	1,4 kg	2,7 kg	Pilons et ailes	15 ml	200 °C (390 °F)	30 à 35 min	60 à 65 min
POISSON ET FRUITS DE MER							
Croquettes de crabe	2 croquettes (de 170 à 225 g chacune)	8 croquettes (de 170 à 225 g chacune)	Aucun	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	10 à 12 min	15 à 20 min
Queues de homard	2 queues (de 85 à 115 g chacune)	6 queues (de 85 à 115 g chacune)	Entières	Aucun	200 °C (390 °F)	5 à 8 min	15 à 18 min
Filets de saumon	3 filets (115 g chacun)	6 filets (115 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	204 °C (400 °F)	7 à 12 min	15 à 20 min
Crevettes	450 g	900 g	Grosses, entières, décortiquées, avec la queue	15 ml	200 °C (390 °F)	7 à 10 min	10 à 12 min

Tableau de cuisson pour la fonction Air Fry (friture à l'air) (suite)

REMARQUE : Reportez-vous à ces tableaux pour préparer de grands repas familiaux ou des hors-d'œuvre qui plairont à tous. Une fois que vous êtes familier avec les capacités et les temps de cuisson, mélangez les types d'aliments pour en mettre plein la vue à votre famille et à vos amis.

CONSEIL : Si vous cuisinez de plus petites quantités d'aliments, utilisez la température recommandée, mais réduisez le temps de cuisson. Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez la cuisson des aliments et secouez-les ou mélangez-les régulièrement, jusqu'à ce qu'ils atteignent le degré de cuisson désiré.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ POUR LA FONCTION SINGLE ZONE	QUANTITÉ POUR LA FONCTION MEGAZONE™	PRÉPARATION	ENROBER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON D'UNE SEULE ZONE	TEMPS DE CUISSON DES FONCTIONS DUALZONE™ ET MEGAZONE™
BŒUF							
Hamburgers	2 galettes de 115 g, maigres à 80 %	4 galettes de 115 g, maigres à 80 %	Épaisseur de 1,25 cm	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	8 à 10 min	10 à 13 min
Biftecks	2 biftecks (225 g chacun)	4 biftecks	Entiers	Badigeonnés d'huile	200 °C (390 °F)	10 à 20 min	20 à 25 min
PORC							
Bacon	3 tranches, coupées en deux	6 tranches	Aucun	Aucun	190 °C (375 °F)	8 à 10 min	10 à 15 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec os (280-340 g)	4 côtelettes épaisses avec os (de 280 à 340 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	15 à 20 min	25 à 30 min
	4 côtelettes désossées (de 170 à 225 g chacune)	8 côtelettes désossées (225 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	200 °C (390 °F)	15 à 20 min	20 à 25 min
Filets de porc	450 g	1,4 kg	Aucun	Badigeonnés d'huile	190 °C (375 °F)	15 à 20 min	35 à 40 min
Saucisses	5 saucisses	12 saucisses	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	7 à 10 min	15 à 20 min
ALIMENTS SURGELÉS							
Escalopes de poulet	3 escalopes	6 escalopes	Aucun	Aucun	204 °C (400 °F)	18 à 21 min	20 à 25 min
Croquettes de poulet	1 boîte (340 g)	3 boîtes (340 g chacune)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	15 à 20 min	30 à 35 min
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	2 boîtes (12 filets)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	14 à 16 min	17 à 22 min
Bâtonnets de poisson	18 bâtonnets (310 g)	36 bâtonnets (620 g)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	10 à 13 min	20 à 25 min
Frites	450 g	1,4 kg	Aucun	Aucun	204 °C (400 °F)	18 à 22 min	28 à 32 min
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (310 g)	2 boîtes (310 g chacune)	Aucun	Aucun	190 °C (375 °F)	8 à 10 min	10 à 12 min
Quenelles	2 sacs (300 g chacun)	4 sacs (300 g chacun)	Aucun	15 ml	200 °C (390 °F)	12 à 14 min	16 à 18 min
Roulés de pizza	1 sac (40 unités/570 g)	2 sacs (40 unités/570 g chacun)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	12 à 15 min	15 à 18 min
Crevettes popcorn	1 boîte (de 400 à 450 g)	3 boîtes (de 400 à 450 g chacun)	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	7 à 10 min	14 à 18 min
Frites de patate douce	450 g	900 g	Aucun	Aucun	200 °C (390 °F)	20 à 22 min	30 à 32 min
Bouchées de pommes de terre	450 g	900 g	Aucun	Aucun	190 °C (375 °F)	18 à 22 min	25 à 27 min
Rondelles d'oignon	285 g	850 g	Aucun	Aucun	190 °C (375 °F)	13 à 16 min	18 à 22 min

Tableau pour la fonction Roast (rôtir)

INGRÉDIENT	QUANTITÉ POUR LA FONCTION SINGLE ZONE	QUANTITÉ POUR LA FONCTION MEGAZONE™	PRÉPARATION	ENROBER D'HUILE	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON D'UNE SEULE ZONE	TEMPS DE CUISSON DES FONCTIONS DUALZONE™ ET MEGAZONE™
VIANDE FRAÎCHE							
Filet de saumon entier		0,9-1,4 kg	Badigeonnés d'huile	Aucun	190 °C (375 °F)		25 à 30 min
Rôti de filet de bœuf		0,9-1,4 kg	Badigeonnés d'huile	Aucun	190 °C (375 °F)		50 à 55 min
Rôtis de porc		2 rôtis (900 g chacun)	Badigeonnés d'huile	Aucun	190 °C (375 °F)		45 à 50 min
Poulet entier		2 poulets entiers (de 0,9 à 1,4 kg chacun)	Badigeonnés d'huile	Aucun	190 °C (375 °F)		65 à 75 min

Tableau de déshydratation

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	TEMPS DE CUISSON
FRUITS ET LÉGUMES			
LES TEMPS SONT LES MÊMES POUR LES FONCTIONS SINGLE ZONE, DUALZONE ET MEGAZONE			
Pommes	Évidées, en tranches de 0,3 mm, rincées dans de l'eau citronnée, épongées	60 °C (135 °F)	7 à 8 heures
Asperges	En morceaux de 2,5 cm, blanchis	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
Bananes	Pelées, en tranches de 0,9 cm	60 °C (135 °F)	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées, en tranches de 0,3 cm	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
Aubergine	Pelée, coupée en tranches de 0,6 cm, blanchies	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
Herbes fraîches	Rincées, épongées, sans les tiges	60 °C (135 °F)	4 heures
Racine de gingembre	En tranches de 1 cm	60 °C (135 °F)	6 heures
Mangues	Pelées, en tranches de 1 cm, sans le noyau	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés avec une brosse douce (sans les laver)	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
Ananas	Pelé, en tranches de 1 à 1,25 cm	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 1,25 cm	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
Tomates	Coupées en tranches de 1 cm ou râpées; cuire à la vapeur si une réhydratation est prévue	60 °C (135 °F)	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Jerky de bœuf	En tranches de 0,6 cm d'épaisseur, marinées toute la nuit	70 °C (150 °F)	5 à 7 heures
Jerky de poulet	En tranches de 0,6 cm d'épaisseur, marinées toute la nuit	70 °C (150 °F)	5 à 7 heures
Jerky de dinde	En tranches de 0,6 cm d'épaisseur, marinées toute la nuit	70 °C (150 °F)	5 à 7 heures
Jerky de saumon	En tranches de 0,6 cm d'épaisseur, marinées toute la nuit	70 °C (150 °F)	3 à 5 heures

Utilisation de la technologie DualZone™ : Smart Finish™

La fonction **SMART FINISH (fin simultanée)** élimine le besoin de faire cuire les aliments un après l'autre. Vous pouvez maintenant cuire deux aliments différents ayant un temps de cuisson différent, et leur cuisson se terminera en même temps. Il suffit de programmer chaque zone et de laisser la fonction **SMART FINISH (fin simultanée)** faire le reste.

REMARQUE : Assaisonnez toutes les recettes de ce tableau de sel et de poivre, au goût.

CHOISISSEZ DEUX RECETTES		CUISENEZ UNE RECETTE PAR ZONE		RÉGLEZ LES DEUX ZONES ET UTILISEZ LA FONCTION SMART FINISH (FIN SIMULTANÉE)	
RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGER OU COMBINER CES INGRÉDIENTS	FONCTION	TEMPÉRATURE/TEMPS DE CUISSON	
Croquettes de crabe	2 croquettes de crabe	Badigeonnées de beurre fondu	Air Fry (friture à l'air)	200 °C (390 °F) 15 min	
Tomates rôties au vinaigre balsamique	1 L de tomates cerises	½ tasse (125 ml) de vinaigre balsamique, 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola	Roast (rôtir)	200 °C (390 °F) 0 min	
Côtelettes de porc à l'érable et à la sauge	2 côtelettes de porc désossées (113 g chacune)	1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola, 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable	Roast (rôtir)	200 °C (390 °F) 20 à 25 min	
Pommes de terre Russet à la Cajun	3 pommes de terre moyennes, en dés	2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, 2 c. à soupe (30 ml) d'assaisonnement à la Cajun	Air Fry (friture à l'air)	204 °C (400 °F) 40 min	
Pain de viande classique	450 g de mélange de viandes pour pain de viande (bœuf, porc, veau)	¼ tasse (65 ml) de ketchup, ¼ tasse (65 ml) de moutarde, 1 œuf, ½ tasse (125 ml) de chapelure panko, ¼ tasse (65 ml) de fromage parmesan	Air Fry (friture à l'air)	350 °F (180 °C) 35 min	
Haricots verts aux amandes	340 g de haricots verts, sans les extrémités	2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, ½ tasse (125 ml) d'amandes tranchées	Air Fry (friture à l'air)	200 °C (390 °F) 10 min	
Saumon glacé au miso	3 filets de saumon (170 g chacun)	2 c. à soupe (30 ml) de pâte de miso, 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola. Badigeonnez le saumon.	Air Fry (friture à l'air)	204 °C (400 °F) 18 min	
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	450 g de choux de Bruxelles, coupés en deux	2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, ¼ tasse (65 ml) de miel, ½ tasse (125 ml) de noisettes hachées	Air Fry (friture à l'air)	200 °C (390 °F) 20 à 25 min	
Cuisses de poulet Buffalo	4 cuisses de poulet désossées avec la peau (de 113 à 140 g chacune)	1 tasse (250 ml) de sauce Buffalo; enrober le poulet.	Air Fry (friture à l'air)	204 °C (400 °F) 40 min	
Hamburger végétarien	226 g de mélange à galette végétarienne (2 galettes de 113 g chacune)	1 c. à soupe (15 ml) d'ail émincé, 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon émincé	Air Fry (friture à l'air)	200 °C (390 °F) 10 à 12 min	
Chou-fleur méditerranéen	1 couronne de chou-fleur, en fleurons de 1,25 cm	½ tasse (125 ml) de tahini, 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola	Air Fry (friture à l'air)	200 °C (390 °F) 20 min	
Frites	450 g de frites	Assaisonnées, au goût	Air Fry (friture à l'air)	204 °C (400 °F) 22 min	

REMARQUE : Pour obtenir les meilleurs résultats, vérifiez la cuisson des aliments 2 minutes avant la fin du temps de cuisson. Si la texture de vos aliments est croustillante à souhait, arrêtez la cuisson, mais assurez-vous que toutes les protéines crues ont atteint une température sécuritaire.

FAJITAS AU BIFTECK ET AUX LÉGUMES

PRÉP. : 15 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

½ tasse (85 ml) d'huile d'olive
2 sachets (28 g chacun)
d'assaisonnement pour fajitas
Le jus de 2 limes
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
450 g de bifteck de surlonge,
en tranches de 1,25 cm
1 petit oignon jaune, pelé,
tranché finement, divisé
2 poivrons rouges, tranchés
finement, épépinés, divisés
1 poivron jaune, tranché
finement, épépiné, divisé
2 gros champignons
portobellos, tranchés
8 tortillas (de 20 cm), pour
le service

PRÉPARATION

- 1 Insérez les plaques pour cuisson croustillante et le séparateur dans le panier.
- 2 Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'assaisonnement pour fajitas, le jus de lime, le sel et le poivre, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Divisez cette marinade dans deux grands bols.
- 3 Dans l'un des bols, ajoutez les tranches de bifteck, la moitié de l'oignon, la moitié des poivrons rouges et la moitié du poivron jaune.
- 4 Dans l'autre bol, ajoutez les champignons, le reste de l'oignon et le reste des poivrons.
- 5 Déposez le mélange de bifteck dans la zone 1 du panier. Déposez le mélange de champignons dans la zone 2 du panier. Insérez le panier dans l'appareil.
- 6 Sélectionnez la zone 1, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 204°C (400°F) et le temps de cuisson à 20 minutes. Sélectionnez MATCH (même cuisson). Appuyez sur le bouton START/STOP pour lancer le cycle de cuisson.
- 7 Lorsque le temps de cuisson atteint 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson. Retirez le panier et utilisez des pinces à embout de silicone pour mélanger les ingrédients. Remettez le panier en place puis appuyez sur START/PAUSE encore une fois pour reprendre la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez les fajitas dans les tortillas.

POITRINES DE POULET RÔTIES ACCOMPAGNÉES DE LÉGUMES RACINES

PRÉP. : 15 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 poitrines de poulet désossées,
avec la peau (de 170 à 200 g
chacune)
4 c. à soupe (60 ml) d'huile
d'olive, divisée
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
2 c. à soupe (30 ml) de romarin
frais, haché
2 c. à soupe (30 ml) de thym
frais, haché
2 tasses (500 ml) de pommes de
terre grelots, coupées en deux
½ tasse (125 ml) de carottes
miniatures

PRÉPARATION

- 1 Insérez le séparateur et les deux plaques pour cuisson croustillante dans le panier.
- 2 Badigeonnez le poulet de 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, puis assaisonnez-le de sel, de poivre, de romarin et de thym.
- 3 Dans un grand bol, mélangez les légumes avec le reste de l'huile, du sel et du poivre.
- 4 Déposez le poulet dans la zone 1 et les légumes dans la zone 2.
- 5 Sélectionnez Zone 1, puis la fonction de cuisson ROAST (rôtir), et réglez la température à 175°C (350°F) et le temps de cuisson à 20 minutes. Sélectionnez la zone 2, puis la fonction de cuisson AIR AIR (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 20 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, assurez-vous que la température interne du poulet est d'au moins 74°C (165°F). Servez-le chaud avec les légumes.

SAUMON GRILLÉ ET ASPERGES AU PARMESAN

PRÉP. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 17 MINUTES | DONNE : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'assaisonnement à steak de Montréal
3 c. à soupe de cassonade
3 filets de saumon crus (170 g chacun)
2 c. à soupe d'huile de canola, séparée
450 g d'asperges, extrémités coupées
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
22 g de fromage parmesan, séparé

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol, mélangez l'assaisonnement à steak et la cassonade.
- 2 Badigeonnez le dessus de chaque filet de saumon de 1 cuillère à thé d'huile, puis recouvrez-les généreusement du mélange sucré. Réservez.
- 3 Dans un bol, mélangez les asperges, la cuillère à soupe d'huile restante, le sel et le poivre.
- 4 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les filets dans le panier de la zone 1, la peau vers le bas, puis insérez le panier dans l'appareil. Déposez les asperges dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez la zone 1, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 17 minutes. Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer les réglages de la zone 2 à la zone 1. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 6 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 7 minutes, retirez le panier de l'appareil et retournez les asperges à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 7 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 2 minutes, retirez le panier de l'appareil, saupoudrez la moitié du fromage parmesan sur les asperges et secouez légèrement le panier. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 8 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les filets et les asperges sur une assiette de service. Saupoudrez le fromage parmesan qui reste sur les asperges et servez.

FILET DE PORC RÔTI ACCOMPAGNÉ DE POMMES DE TERRE GRELOTS

PRÉP. : 15 MINUTES | CUISSON : 35 MINUTES | PORTIONS : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1,4 kg de filet de porc
4 c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive, divisée
2 c. à thé (10 ml) de paprika fumé
2 c. à thé (10 ml) de poudre d'oignon
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
2 tasses (500 ml) de pommes de terre grelots, coupées en deux

PRÉPARATION

- 1 Enrobez uniformément tous les côtés des filets de porc d'un mélange de 2 c à soupe (30 ml) d'huile d'olive, de paprika fumé, de poudre d'oignon, de sel et de poivre. Dans un grand bol, mélangez les pommes de terre avec le reste de l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 2 Retirez le séparateur du panier et insérez les deux plaques pour cuisson croustillante. Déposez la viande au centre du panier et entourez-la de pommes de terre. Insérez le panier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez la fonction MEGAZONE, puis la fonction de cuisson ROAST (rôtir), et réglez la température à 180°C (350 °F) et le temps de cuisson à 35 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- 4 Lorsque le temps de cuisson atteint 15 minutes, appuyez sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson. Retirez le panier et utilisez des pinces avec embouts de silicone pour retourner les pommes de terre. Remettez le panier en place puis appuyez sur START/PAUSE encore une fois pour reprendre la cuisson.
- 5 La cuisson est terminée lorsqu'un thermomètre à lecture instantanée indique que la température interne du filet de porc est d'au moins 70°C (150 °F). Laissez le porc reposer pendant 5 minutes, tranchez-le et servez-le chaud avec les pommes de terre.

TOFU ÉPICÉ ACCOMPAGNÉ DE HARICOTS VERTS RÔTIS

PRÉP. : 15 MINUTES | **MARINADE** : 10 MINUTES | **CUISSON** : 20 MINUTES
PORTIONS : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe (30 ml) de sauce soya

4 c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive, divisée

3 c. à soupe (30 ml) de miel

3 c. à soupe (45 ml) d'huile de sésame

3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de riz

3 gousses d'ail, pelées, émincées

1 c. à soupe (15 ml) de piment rouge broyé

Un morceau de gingembre frais de 2,5 cm, pelé, émincé

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

450 g de tofu ferme, épongé, en cubes de 1,25 cm

340 g de haricots verts, parés

PRÉPARATION

1 Dans un bol moyen, utilisez un fouet pour mélanger la sauce soya, 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, le miel, l'huile de sésame, le vinaigre de riz, l'ail, le piment rouge broyé, le gingembre, le sel et le poivre. Ajoutez les cubes de tofu et mélangez afin de bien les enrober. Laissez-les mariner pendant au moins 10 minutes.

2 Dans un autre bol moyen, mélangez les haricots verts avec le reste de l'huile d'olive, le sel et le poivre.

3 Insérez les plaques pour cuisson croustillante et le séparateur dans le panier. Déposez le tofu dans la zone 1 (réservez toute marinade excédentaire) et déposez les haricots verts dans la zone 2. Insérez le panier dans l'appareil.

4 Sélectionnez la zone 1, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 20 minutes. Sélectionnez Zone 2, puis la fonction de cuisson ROAST (rôtir), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 17 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (fin simultanée). Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.

5 Lorsque le temps de cuisson atteint 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson. Utilisez des pinces à embouts de silicone pour mélanger le tofu et les haricots verts. Remettez le panier en place puis appuyez sur START/PAUSE encore une fois pour reprendre la cuisson.

6 Une fois la cuisson terminée, transférez les haricots dans un bol, garnissez-les de tofu croustillant et arrosez le tout avec le reste de la marinade.

POISSON-FRITES

PRÉP. : 10 MINUTES | **CUISSON** : 25 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

½ tasse (120 ml) de farine tout usage

1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail

1 c. à thé (5 ml) de paprika

1 c. à thé (5 ml) de sel casher

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu

2 gros œufs

1 tasse (250 ml) de chapelure panko

450 g de poisson blanc ferme (morue ou aiglefin), en lanières de 2,5 cm

Enduit à cuisson antiadhésif

450 g de frites surgelées au choix

Quartiers de citron, au goût

Tremettes au choix, pour le service

PRÉPARATION

1 Insérez le séparateur et les deux plaques pour cuisson croustillante dans le panier.

2 Préparez une station de panure en mélangeant la farine, la poudre d'ail, le paprika, le sel et le poivre dans un plat peu profond. Dans un petit bol, fouettez les œufs. Dans un plat peu profond, versez la chapelure.

3 Panez un filet de poisson à la fois comme suit : mélange de farine, œufs, chapelure. Vaporisez légèrement les filets de poisson d'enduit à cuisson antiadhésif, puis déposez-les dans la zone 1, en les espaçant uniformément. Déposez les frites dans la Zone 2. Insérez le panier dans l'appareil.

4 Sélectionnez Zone 1, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 14 minutes. Sélectionnez Zone 2, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 25 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (fin simultanée). Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.

5 Lorsque le temps de cuisson atteint 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson. Retirez le panier et utilisez des pinces à embouts en silicone pour mélanger les frites. Remettez le panier en place puis appuyez sur START/PAUSE encore une fois pour reprendre la cuisson.

6 Une fois la cuisson terminée, servez le poisson et les frites avec des quartiers de citron et les sauces désirées.

POULET NOIRCI ACCOMPAGNÉ DE BROCOLI RÔTI

PRÉP. : 10 MINUTES | **CUISSON** : 25 MINUTES | **PORTIONS** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive, divisée
1 c. à soupe (15 ml) de paprika fumé
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'oignon
1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
4 poitrines de poulet désossées, avec la peau (de 170 à 225 g chacune)
2 tasses (500 ml) de fleurons de brocoli

PRÉPARATION

- 1 Insérez le séparateur et les deux plaques pour cuisson croustillante dans le panier.
- 2 Dans un petit bol, mélangez 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, le paprika, la poudre d'ail, la poudre d'oignon, l'origan, le sel et le poivre. Assaisonnez le poulet du mélange d'épices, puis déposez-le dans la zone 1, la peau orientée vers le bas.
- 3 Dans un grand bol, mélangez le brocoli avec 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, le sel et le poivre, puis déposez-les dans la zone 2. Insérez le panier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez ZONE 1, puis la fonction de cuisson AIR AIR (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 25 minutes. Sélectionnez ZONE 2, puis la fonction de cuisson ROAST (rôtir), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 15 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (fin simultanée). Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- 5 Lorsque le temps de cuisson atteint 12 minutes, appuyez sur START/PAUSE pour interrompre le cycle de cuisson. Retirez le panier et utilisez des pinces avec embouts de silicone pour retourner le poulet et mélanger le brocoli. Remettez le panier en place puis appuyez sur START/PAUSE encore une fois pour reprendre la cuisson.
- 6 Une fois la cuisson terminée, servez aussitôt le poulet accompagné du brocoli.

PIZZA NAAN

PRÉP. : 5 MINUTES | **TEMPS DE CUISSON TOTAL** : 15 MINUTES | **PORTIONS** : DE 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 petits pains naans (125 g chacun)
4 c. à soupe (60 ml) de sauce à pizza, divisée
½ tasse (125 ml) de fromage mozzarella, râpé, divisé
De 2 à 4 c. à soupe (30-60 ml) de pesto du commerce
¼ tasse (65 ml) de tomates séchées au soleil, divisées

PRÉPARATION

- 1 Retirez le séparateur du panier et insérez les deux plaques pour cuisson croustillante.
- 2 Répartissez uniformément 2 c. à soupe (30 ml) de sauce à pizza sur chaque pain naan, en laissant une bordure de 1,25 cm. Garnissez-les uniformément de mozzarella. Déposez les deux pains dans le panier et insérez le panier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez MEGAZONE, puis la fonction de cuisson ROAST (rôtir), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 15 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/arrêt) pour lancer le cycle de cuisson.
- 4 Une fois la cuisson terminée, retirez les pizzas du panier, versez un filet de pesto sur celles-ci et garnissez-les de tomates séchées au soleil. Servez-les chaudes.

RAVIOLIS FRITS À L'AIR

PRÉP. : 10 MINUTES | **CUISSON :** 8 MINUTES | **PORTIONS :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

½ tasse (120 ml) de farine tout usage
2 gros œufs
1 tasse (250 ml) de chapelure assaisonnée
¼ tasse (65 ml) de parmesan râpé
1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
½ c. à thé (2,5 ml) de basilic séché
½ c. à thé (2,5 ml) d'origan séché
450 g de raviolis frais, au choix
½ tasse (125 ml) de sauce marinara, en guise de trempette

PRÉPARATION

- 1 Retirez le séparateur du panier et insérez les deux plaques pour cuisson croustillante.
- 2 Préparez une station de panure en déposant la farine dans un plat peu profond. Dans un petit bol, fouettez les œufs. Dans un autre plat peu profond, mélangez la chapelure, le parmesan, la poudre d'ail, le basilic et l'origan.
- 3 Panez un ravioli à la fois comme suit : mélange de farine, œufs, chapelure. Déposez les raviolis panés dans le panier, en les espaçant uniformément. Insérez le panier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez MEGAZONE, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 8 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, servez les raviolis chauds avec la sauce marinara en guise de trempette.

SAUCISSES COCKTAIL ET CROISSANTS AU CHOCOLAT

PRÉP. : 10 MINUTES | **CUISSON :** 10 MINUTES | **PORTIONS :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 tubes (225 g chacun) de pâte à croissant du commerce
4 saucisses à hot-dog, coupées en deux
2 barres de chocolat (de 45 g chacune), divisées
1 gros œuf, battu
¼ tasse (60 ml) de moutarde, pour le service

PRÉPARATION

- 1 Retirez les plaques pour cuisson croustillante et insérez le séparateur dans le panier.
- 2 Déroulez la pâte à croissants et divisez-la en 16 triangles. Déposez une saucisse sur l'extrémité la plus large de l'un des triangles, et roulez la pâte pour l'envelopper, en pliant les bords vers l'intérieur pour sceller la pâte. Répétez l'exercice avec les 7 saucisses et les triangles de pâte restants, puis déposez les saucisses cocktail dans la zone 1.
- 3 Déposez 2 carrés de chocolat sur l'extrémité la plus large de l'un des triangles, et roulez la pâte pour l'envelopper, en pliant les bords vers l'intérieur pour sceller la pâte. Répétez l'exercice avec le reste du chocolat et de la pâte, puis déposez les croissants au chocolat dans la zone 2.
- 4 Badigeonnez tous les croissants d'œuf, puis insérez le panier dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez MATCH COOK, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 10 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- 6 Lorsque le temps de cuisson atteint 5 minutes, appuyez sur START/PAUSE et retournez toutes les saucisses cocktail et les croissants au chocolat. Sélectionnez START/PAUSE pour poursuivre la cuisson.
- 7 Une fois la cuisson terminée, servez les saucisses cocktail avec de la moutarde et les croissants au chocolat en guise de dessert.

BÂTONNETS DE MOZZARELLA FRITS À L'AIR

PRÉP. : 10 MINUTES | **CUISSON :** 10 MINUTES | **PORTIONS :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) de farine tout usage
2 gros œufs
1 tasse (250 ml) de chapelure assaisonnée
¼ tasse (65 ml) de parmesan râpé
1/2 c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
½ c. à thé (2,5 ml) d'origan séché
8 bâtonnets de fromage mozzarella, coupés en deux
½ tasse (125 ml) de sauce marinara, en guise de trempette

PRÉPARATION

- 1 Retirez le séparateur du panier et insérez les deux plaques pour cuisson croustillante.
- 2 Préparez une station de panure en déposant la farine dans un plat peu profond. Dans un petit bol, fouettez les œufs. Dans un autre plat peu profond, mélangez la chapelure, le parmesan, la poudre d'ail et l'origan.
- 3 Panez un bâtonnet de fromage à la fois comme suit : mélange de farine, œufs, chapelure. Déposez les bâtonnets de mozzarella panés dans le panier, en les espaçant uniformément. Insérez le panier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez MEGAZONE, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 10 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- 5 Une fois la cuisson terminée, servez les bâtonnets de mozzarella chauds avec la sauce marinara en guise de trempette.

BISCUITS À LA CRÈME AU CHOCOLAT FRITS À L'AIR

PRÉP. : 5 MINUTES | **CUISSON :** 8 MINUTES | **PORTIONS :** 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 tube (450 g) de pâte à biscuit réfrigérée du commerce
8 biscuits sandwichs à la crème au chocolat
½ tasse (125 ml) de sucre à glacer
2 c. à soupe (30 ml) de lait entier
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

PRÉPARATION

- 1 Retirez la pâte à biscuits du tube, divisez-la en 8 portions et, avec les doigts ou un rouleau à pâtisserie, formez des biscuits d'une épaisseur de 0,6 cm.
- 2 Déposez un biscuit au centre de chaque rondelle de pâte, puis repliez-la hermétiquement autour du biscuit.
- 3 Retirez le séparateur du panier et insérez les deux plaques pour cuisson croustillante. Déposez tous les biscuits dans le panier, en les espaçant uniformément. Insérez le panier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez MEGAZONE, puis la fonction de cuisson AIR FRY (friture à l'air), et réglez la température à 180°C (350°F) et le temps de cuisson à 8 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE pour lancer le cycle de cuisson.
- 5 Préparez le glaçage en fouettant les autres ingrédients dans un petit bol.
- 6 Une fois la cuisson terminée, retirez les biscuits de l'appareil et laissez-les refroidir pendant 2 ou 3 minutes avant de les glacer.

NINJA
Foodi
FlexBasket[™]
FRITEUSE À AIR
avec la MegaZone[™] de
7 pintes (4 L)

**Vous cherchez d'autres idées de recettes,
conseils et astuces?**

Joignez-vous à nous et à la communauté officielle
Ninja Foodi Family[™], qui compte des milliers d'amis Foodi[®].
Facebook.com/groups/NinjaFoodiFamily

    @NinjaKitchen.ca

 youtube.com/EPNinjaKitchen

**Pour toute question ou pour l'enregistrement de votre produit,
visitez-nous en ligne à l'adresse najakitchen.ca**

DZ070C_QSG_MP_MV1

FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.
DUALZONE, FLEXBASKET, MATCH COOK, MEGAZONE, NINJA FOODI FAMILY et SMART FINISH
sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2023 Shark Ninja Operating LLC.