





















Cooking Cheat Sheet

PRESSURE				
 <p>Fresh Boneless Chicken Breasts</p> <p>6 small or 4 large (500 g) 250 ml water HIGH for 8-10 mins Quick release</p>	 <p>Fresh Pork Shoulder</p> <p>2 kg 250 ml water HIGH for 1 hour 30 mins Quick release</p>	 <p>Long-Grain White Rice*</p> <p>200 g 250 ml water HIGH for 2 mins Natural release *Rinse rice for best results.</p>	 <p>Brown Rice*</p> <p>200 g 300 ml water HIGH for 15 mins Natural release *Rinse rice for best results.</p>	 <p>Russet Potatoes (for mashing)</p> <p>1 kg, peeled, cut in 3 cm thick slices 125 ml water HIGH for 6 mins Quick release</p>
STEAM				
 <p>Fresh Broccoli</p> <p>1 head, cut in florets Broil Rack in steam position 500 ml water 5-9 mins</p>	 <p>Fresh Corn on the Cob</p> <p>4 ears, whole, husks removed Broil Rack in steam position 500 ml water 4-9 mins</p>	 <p>Fresh Asparagus</p> <p>1 bunch, whole spears Broil Rack in steam position 500 ml water 7-15 mins</p>	 <p>Fresh Green Beans</p> <p>1 bag (340 g) Broil Rack in steam position 500 ml water 6-12 mins</p>	 <p>Fresh Carrots</p> <p>500 g, peeled, cut in 3 cm pieces Broil Rack in steam position 500 ml water 7-12 mins</p>
AIR CRISP				
 <p>Frozen Breaded Chicken Cutlets</p> <p>1 box (500 g) Cook & Crisp™ Plate 390°F for 20 mins Flip halfway through</p>	 <p>Frozen Chicken Nuggets</p> <p>1 box (340 g) Cook & Crisp Plate 390°F for 12 mins Shake halfway through</p>	 <p>Frozen Fries</p> <p>500 g Cook & Crisp Plate 360°F for 19 mins Shake halfway through</p>	 <p>Fresh Burgers</p> <p>4 ground beef patties, 80% lean (115 g each) Cook & Crisp Plate 375°F for 8-10 mins Flip halfway through</p>	 <p>Fresh Brussels Sprouts</p> <p>500 g, cut in half 1 tbsp oil Cook & Crisp Plate 390°F for 15-18 mins Shake halfway through</p>
TenderCrisp™				
 <p>Fresh Whole Roast Chicken</p> <p>1 whole chicken (2.2 kg) Cook & Crisp Plate 125 ml water Pressure HIGH for 22 mins Natural release 5 minutes, then quick release Pat dry and brush with oil/sauce Air Crisp 400°F for 8-18 mins</p>	 <p>Fresh St. Louis Ribs</p> <p>1 rack, cut in quarters Cook & Crisp Plate 125 ml water Pressure HIGH for 19 mins Quick release Pat dry and brush with oil/sauce Air Crisp 400°F for 10-15 mins</p>	 <p>Head of Cauliflower</p> <p>1 medium head, leaves removed Cook & Crisp Plate 125 ml water Pressure LOW for 3 mins Quick release Pat dry and brush with oil/seasoning Air Crisp 390°F for 10 mins</p>	 <p>Frozen Chicken Wings</p> <p>1 kg frozen Cook & Crisp Plate 125 ml water Pressure HIGH for 5 mins Quick release Pat dry and brush with oil/sauce Air Crisp 390°F for 15-20 mins Shake halfway through</p>	 <p>Frozen New York Strip Steaks</p> <p>2 frozen NY strip steaks (340 g each) Broil Rack in broil position 125 ml water Pressure HIGH for 2 mins Quick release Pat dry and brush with oil/sauce Broil for 13-16 mins</p>

TenderCrisp 101: Herb-Roasted Chicken

Use both lids to create a TenderCrisp take on this classic recipe. Recipe on page 6 of the enclosed Inspiration Guide.

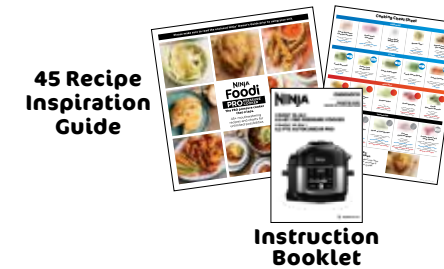


Please make sure to read the enclosed Ninja™ Owner's Guide prior to using your unit.

NINJA Get to know your Foodi

Welcome to the Foodi™ Family. Follow this guide to create delicious TenderCrisp™ meals in no time.

Here's what's in the box



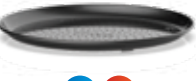
45 Recipe Inspiration Guide

Cooking Cheat Sheet

Instruction Booklet



Broil Rack
Use in the cooking pot to broil ingredients.



Crisper Pan
Crisp and reheat.



Removable Cooking Pot
Must always be inserted when Foodi is in use.



Cook & Crisp™ Plate
Use in the cooking pot for best air crisping results, to steam vegetables, and with TenderCrisp recipes like whole roasted chicken.



Roasting Rack Insert
Use this rack in the Cook & Crisp™ Basket to crisp up taco shells, roast a rack of ribs, or evenly toast garlic bread.



Glass Lid
Use for slow cooking, searing/sautéing, making yogurt, or when using the keep warm function.

Why are there 2 lids?

We're glad you asked. The two-lid design allows you to pressure cook and crisp in the same pot.

Use both lids to unlock a world of delicious, **TenderCrisp** meals.



Pressure Lid
Pressure Cook
Steam
Slow Cook
Sear/Sauté
Sous Vide
Yogurt



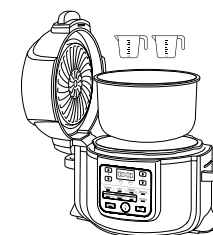
Crisping Lid
Air Crisp
Bake/Roast
Broil
Dehydrate



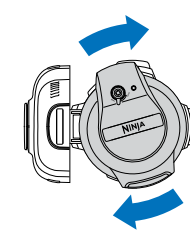
"Look Ma, No Lid"
Sear/Sauté

First time pressure cooking?

Try this water test to practice with pressure.



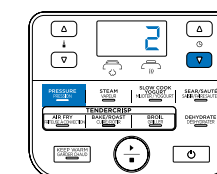
1. Add 500 ml water to cooking pot.



2. Lock Pressure Lid by aligning the arrows on the lid and base then rotating clockwise.



3. Turn valve to SEAL.



4. Push **PRESSURE**, select high (HI), set time to 2 minutes, and press **START/STOP**.



5. **PRE** and some steam release indicates pressure is building. When pressurized, countdown will begin.



6. When your Foodi beeps, release pressure as your recipe recommends.

Go to ninjakitchen.com for how-to-videos

Now, let's get cooking



Using the Pressure Lid

ACCESSORY VALVE TEMP/PRESSURE TIME BUILDING PRESSURE/TEMP PRESSURE RELEASE

PRESSURE Cook foods quickly while maintaining tenderness



Lock Pressure Lid and turn valve to SEAL.



Adjust temp from LO to HI as needed.



Set time, in minutes, and press START/STOP.

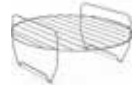


Wait for unit to build pressure.



Turn valve to VENT for quick release. When complete, unit will switch to Keep Warm and count up.

STEAM Gently cook delicate foods at a high temperature



Broil Rack



Lock Pressure Lid and turn valve to VENT.

No temp adjustment available.



Set time, in minutes, and press START/STOP.



Wait for unit to come up to temp. When complete, unit will switch to Keep Warm and count up.



When the cooking time is complete the unit will switch to Keep Warm and the time will count up.

SLOW COOK Cook foods at a lower temperature for longer periods of time



Lock Pressure Lid and turn valve to VENT.



Adjust temp from LO to HI as needed.



Set time, in minutes, and press START/STOP.



When the cooking time is complete, unit will switch to Keep Warm and count up.

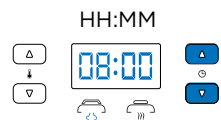
YOGURT Make homemade yogurt



Lock Pressure Lid and turn valve to VENT.



Press YOGURT. Switch from Ygrt to FER using temp UP and DOWN arrows.



Set time, in 30-minute increments, and press START/STOP.



Unit will display "BOIL" while pasteurizing. When done, unit will beep and display "COOL".



Once cooled, unit will prompt you to "ADD" and "STIR" cultures. Then press START/STOP to start incubating.



Using the Crisping Lid

ACCESSORY TEMP TIME CHECK FOOD SHAKE/TOSS

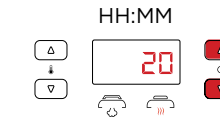
AIR FRY Give foods crispiness and crunch with little to no oil



Cook & Crisp™ Plate



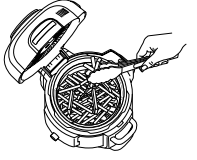
Adjust temp from 300°F to 400°F as needed.



Set time, in minutes, and press START/STOP.



Lift the lid while cooking to check on food. Unit will automatically pause.

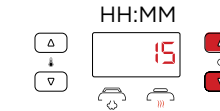


Toss with silicone-tipped tongs for even browning

BAKE/ROAST Oven-tender meats, baked treats, and more



Adjust temp from 250°F to 400°F as needed.



Set time, in minutes, and press START/STOP.



Lift the lid while cooking to check on food. Unit will automatically pause.

BROIL Cook at high heat to caramelize and brown foods



Broil Rack

No temp adjustment available.



Set time, in minutes, and press START/STOP.



Lift the lid while cooking to check on food. Unit will automatically pause.

DEHYDRATE Dehydrate meats, fruits, and vegetables



Cook & Crisp™ Plate



Adjust temp from 105°F to 195°F as needed.



Set time, in minutes, and press START/STOP.

SEAR/SAUTÉ Brown meats, sauté vegetables, and simmer sauces























No lid necessary. If using Pressure Lid, turn valve to VENT.



Adjust temp from LO to HI as needed.

No time adjustment available. Press START/STOP.

Aide-mémoire de cuisine

PRESSURE (pression)				
 <p>Poitrines de poulet fraîches et désossées</p> <p>6 petites ou 4 grosses (500 g) 250 ml d'eau HIGH (haute) pendant 8 à 10 minutes Libération rapide</p>	 <p>Épaule de porc fraîche</p> <p>2 kg 250 ml d'eau HIGH (haute) pendant 1 heure 30 minutes Libération rapide</p>	 <p>Riz blanc à grains longs*</p> <p>200 g 250 ml d'eau HIGH (haute) pendant 2 minutes Libération naturelle * Rincez le riz pour obtenir les meilleurs résultats.</p>	 <p>Riz brun*</p> <p>200 g 300 ml d'eau HIGH (haute) pendant 15 minutes Libération naturelle * Rincez le riz pour obtenir les meilleurs résultats.</p>	 <p>Pommes de terre Russet (pour la purée)</p> <p>1 kg, pelées, coupées en tranches de 3 cm 125 ml d'eau HIGH (haute) pendant 6 minutes Libération rapide</p>
STEAM (vapeur)				
 <p>Brocoli frais</p> <p>1 tête, coupée en fleurons Grille de lèche-frite en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 5 à 9 minutes</p>	 <p>Épi de maïs frais</p> <p>4 épis entiers, épluchés Grille de lèche-frite en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 4 à 9 minutes</p>	 <p>Asperges fraîches</p> <p>1 paquet, entières Grille de lèche-frite en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 7 à 15 minutes</p>	 <p>Haricots verts frais</p> <p>1 sac (340 g) Grille de lèche-frite en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 6 à 12 minutes</p>	 <p>Carottes fraîches</p> <p>500 g, pelées et coupées en morceaux de 3 cm Grille de lèche-frite en position de cuisson à la vapeur 500 ml d'eau 7 à 12 minutes</p>
AIR CRISP (croustillant par convec.)				
 <p>Morceaux de poulet pané congelés</p> <p>1 boîte (500 g) Panier Cook & Crisp™ 390 °F pendant 20 minutes Retournez à mi-cuisson</p>	 <p>Croquettes de poulet congelées</p> <p>1 boîte (340 g) Panier Cook & Crisp 390 °F pendant 12 minutes Remuez à mi-cuisson</p>	 <p>Frites congelées</p> <p>500 g Panier Cook & Crisp 360 °F pendant 19 minutes Remuez à mi-cuisson</p>	 <p>Boulettes de hamburger fraîches</p> <p>4 galettes de bœuf haché, 80 % maigre (115 g chacune) Panier Cook & Crisp 375 °F pendant 8 à 10 minutes Retournez à mi-cuisson</p>	 <p>Choux de Bruxelles frais</p> <p>500 g, coupés en moitiés 1 c. à soupe d'huile Panier Cook & Crisp 390 °F pendant 15 à 18 minutes Remuez à mi-cuisson</p>
TenderCrisp™				
 <p>Poulet entier frais à rôtir</p> <p>1 poulet entier (2,2 kg) Panier Cook & Crisp 125 ml d'eau Pression à HIGH (haute) pendant 22 minutes Libération naturelle pendant 5 minutes, puis libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F pendant 8 à 18 minutes</p>	 <p>Côtes levées style Saint-Louis fraîches</p> <p>1 carré, coupé en quartiers Panier Cook & Crisp 125 ml d'eau Pression à HIGH (haute) pendant 19 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce Air Crisp (croustillant par convec.) à 400 °F pendant 10 à 15 minutes</p>	 <p>Tête de chou-fleur</p> <p>1 tête de taille moyenne, sans les feuilles Panier Cook & Crisp 125 ml d'eau Pression à LOW (faible) pendant 3 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou d'assaisonnement Air Crisp (croustillant par convec.) à 390 °F pendant 10 minutes</p>	 <p>Ailes de poulet congelées</p> <p>1 kg, congelées Panier Cook & Crisp 125 ml Pression à HIGH (haute) pendant 5 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce Air Crisp (croustillant par convec.) à 390 °F pendant 15 à 20 minutes Remuez à mi-cuisson</p>	 <p>Biftecks de coquille d'ailou style New York congelés</p> <p>2 biftecks de coquille d'ailou style New York congelés (340 g chacun) Grille de lèche-frite en position BROIL (griller) 125 ml d'eau Pression à HIGH (haute) pendant 2 minutes Libération rapide Tamponnez pour sécher et badigeonnez d'huile ou de sauce BROIL (griller) pendant 13 à 16 minutes</p>

TenderCrisp 101 : Poulet rôti aux herbes

Utilisez les deux couvercles pour créer une version TenderCrisp de cette recette classique. La recette se trouve dans le Guide d'inspiration ci-joint.



Veillez lire le guide de l'utilisateur Ninja™ ci-joint avant d'utiliser votre appareil.

NINJA

Apprenez à connaître votre Foodi

Bienvenue dans la famille Foodi™. Suivez ce guide pour créer rapidement de délicieux repas TenderCrisp™.

Voici ce qui se trouve dans la boîte :



Guide d'inspiration de 45 recettes



Aide-mémoire de cuisine



Grille de lèche-frite
À utiliser dans la marmite de cuisson pour griller les ingrédients.



Bac de cuisson croustillante
Cuisson croustillante et plats à réchauffer.



Marmite de cuisson amovible
Doit toujours être insérée lors de l'utilisation du Foodi.



Panier Cook & Crisp™
Utilisez-le dans la marmite de cuisson pour obtenir la meilleure cuisson crouillante à l'air, pour cuire des légumes à la vapeur ou avec des recettes TenderCrisp, comme le poulet rôti.



Accessoire de grille de rôtissage
Utilisez cette grille à l'intérieur du panier Cook & Crisp™ afin de rendre les coquilles de taco plus crouillantes, de faire rôtir un carré de côtes levées ou de faire griller uniformément du pain à l'ail.



Couvercle de verre
À utiliser pour cuire lentement, saisir, sauter, préparer du yogourt ou maintenir la température.

Pourquoi deux couvercles?

Merci d'avoir posé la question. Le design à deux couvercles vous permet de cuire sous pression ou d'obtenir une cuisson crouillante dans la même marmite.

Utilisez les deux couvercles pour découvrir un monde de délicieux repas **TenderCrisp**.



Couvercle à pression

Pressure Cook (cuisson sous pression)
Slow Cook (mijoter)
Saisir/faire sauter
Sous Vide
Yogourt



Couvercle de cuisson crouillante

Air Crisp (crouillant par convec.)
Bake/Roast (cuire au four/rôtir)
Broil (griller)
Dehydrate (déshydrater)

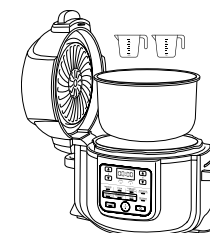


« Regarde maman, sans couvercle »

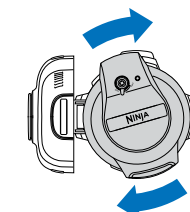
Sear/Sauté (saisir/faire sauter)

C'est la première fois que vous faites de la cuisson sous pression?

Essayez ce test avec de l'eau afin de vous familiariser avec la pression.



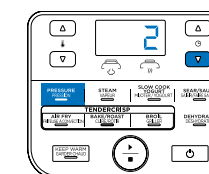
1. Ajoutez 500 ml d'eau à la marmite de cuisson.



2. Verrouillez le couvercle à pression en alignant les flèches sur le couvercle et la base, en tournant dans le sens horaire.



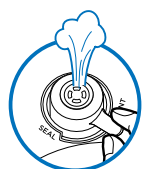
3. Tournez la soupape jusqu'à la position SEAL (sceller).



4. Appuyez sur **PRESSURE** (pression), sélectionnez **HI** (haute), réglez la minuterie à 2 minutes, puis appuyez sur ►■.



5. Le message **PRE** (pression) et de la vapeur qui s'échappe indiquent que la pression augmente. Une fois l'appareil pressurisé, le décompte débutera.



6. Lorsque votre Foodi émet un bip, relâchez la pression selon les recommandations de votre recette.

Rendez-vous sur ninjakitchen.com pour regarder des vidéos d'instruction

Maintenant, cuisinons



Couvercle à pression

Utilisation du couvercle à pression

ACCESSOIRE SOUPAPE TEMP (TEMPÉRATURE)/PRESSURE (PRESSION) TIME (DURÉE) AUGMENTATION DE LA PRESSION/TEMPÉRATURE LIBÉRATION DE LA PRESSION

PRESSION Cuit rapidement les aliments tout en conservant leur tendreté



Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position SEAL (SCELLER)



Ajustez la température de LO (faible) à HI (haute) au besoin.



Configurez le délai en minutes, puis appuyez sur ►■.



Attendez que la pression augmente.



Tournez la soupape de pression à la position VENT (décharger) pour une libération rapide de la pression. Lorsque c'est fait, l'appareil passera en mode Keep Warm (garder chaud) et un décompte commencera.

STEAM (cuisson à la vapeur) Cuit doucement les aliments délicats à haute température



Grille de lèchefrite



Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position VENT (DÉCHARGER).



Aucun ajustement de température possible.



Réglez la durée en minutes, puis appuyez sur ►■.



Attendez que l'appareil atteigne la température. Lorsque c'est fait, l'appareil passera en mode Keep Warm (maintien au chaud) et un décompte commencera.



Lorsque le temps de cuisson est écoulé, l'appareil passe en mode Keep Warm (maintien au chaud) et la minuterie ascendante s'activera.

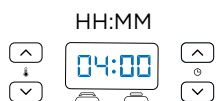
SLOW COOK (mijoter) Cuit les aliments à plus basse température pendant plus longtemps.



Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position VENT (DÉCHARGER).



Ajustez la température de LO (faible) à HI (haute) au besoin.



Configurez la durée en minutes, puis appuyez sur ►■.



Lorsque le temps de cuisson est écoulé, l'appareil passe en mode Keep Warm (maintien au chaud) et la minuterie ascendante s'activera.

YOGURT (yogourt) Faites du yogourt maison



Verrouillez le couvercle à pression et tournez la soupape en position VENT (DÉCHARGER).



Appuyez sur YOGURT (yogourt). Passez de YGRT à FER en utilisant les flèches VERS LE HAUT et VERS LE BAS.



Réglez la durée par tranches de 30 minutes, puis appuyez sur ►■.



L'appareil affichera le message BOIL (bouillir) lors de la pasteurisation. Lorsque c'est fait, l'appareil émettra un bip et COOL (refroidir) s'affichera.



Une fois qu'il y a eu refroidissement, vous devrez ADD (ajouter) et STIR (mélanger) les cultures. Appuyez ensuite sur ►■ pour commencer l'incubation.



Couvercle de cuisson croustillante

Utilisation du couvercle de cuisson croustillante

ACCESSOIRE TEMPÉRATURE TIME (DURÉE) VÉRIFICATION DE LA NOURRITURE SECOUER/TOUILLER

AIR CRISP (crouillant par convec.) Pour rendre vos aliments croustillants avec très peu, voire aucune huile.



Panier Cook & Crisp™



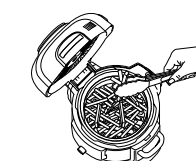
Ajustez la température de 300 °F à 400 °F au besoin.



Réglez la durée en minutes, puis appuyez sur ►■.



Soulevez le couvercle pendant la cuisson pour vérifier la nourriture. L'appareil se mettra automatiquement en pause.



Touillez avec des pinces à embouts en silicone pour dorer les aliments de façon uniforme.

BAKE (cuire)/ROAST (rôtir) Viandes tendres cuites au four, pâtisseries et plus



Ajustez la température de 250 °F à 400 °F au besoin.



Réglez la durée en minutes, puis appuyez sur ►■.



Soulevez le couvercle pendant la cuisson pour vérifier la nourriture. L'appareil se mettra automatiquement en pause.

BROIL (griller) Faites cuire à haute température pour caraméliser et faire brunir les aliments



Grille de lèchefrite

Aucun ajustement de température possible.



Réglez la durée en minutes, puis appuyez sur ►■.



Soulevez le couvercle pendant la cuisson pour vérifier la nourriture. L'appareil se mettra automatiquement en pause.

DEHYDRATE (déshydrater) Déshydratez des viandes, des fruits et des légumes



Panier Cook & Crisp™



Ajustez la température de 105 °F à 195 °F au besoin.



Réglez la durée en minutes, puis appuyez sur ►■.

SEAR/SAUTÉ (saisir/faire sauter) Faites brunir des viandes, sauter des légumes et mijoter des sauces



Aucun couvercle requis. Si vous utilisez le couvercle à pression, tournez la soupape de pression à la position VENT (décharger).



Ajustez la température de LO (faible) à HI (haute) au besoin.

Aucun ajustement de la durée possible. Appuyez sur ►■.