

How to build a sheet pan meal

Using the Air Roast function, fresh ingredients, and some guidelines below, create your own masterpieces in the Foodi™ Digital Air Fry Oven.

1. Pick a protein

4 uncooked bone-in chicken thighs (185–250g each)

6 uncooked salmon fillets, 2.5cm thick (6 ounces each)

500g uncooked shrimp (fresh or frozen, thawed)

4 uncooked boneless skinless chicken breasts, cut in 2.5cm pieces

1 pound uncooked flank steak, cut in 12mm thick strips

2. Pick a vegetable/starch

2 bunches asparagus, cut in 2.5cm pieces, ends trimmed

3 medium bell peppers, cut in 2.5cm pieces

2 medium heads broccoli, cut in 2.5cm florets

160g brussels sprouts, cut in half, ends trimmed

460g butternut squash, cut in 5cm pieces

520g carrots, cut in 2.5cm pieces

420g russet potatoes, cut in 2.5cm pieces

3. Season/marinate

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Cajun blend

Mexican blend

Rosemary lemon marinade

Olive oil

Your favorite spice blend or marinade

4. Toss it up



Toss ingredients with seasonings or marinade, then spread them evenly in 1 layer on the sheet pan.



5. Cook

Air Roast at 200°C (400°F) for 10–20 minutes for seafood and 20–30 minutes for poultry and red meat, or until proteins reach food-safe internal temperatures and your desired level of crispiness:
 Chicken – 75°C (167°F)
 Fish – 63°C (145°F)
 Red meat – 60°C (140°F)

NINJA
Foodi
DIGITAL
AIR FRY OVEN

Let's get
crisping

Here's what's in the box



Reclaim your counter space
Flip up to store and clean

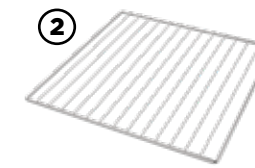


Foodi Digital
Air Fry Oven

2 rail heights for perfect
crisping and cooking



Crumb Tray
Must always stay under
the bottom elements.
Hand wash only.



Wire Rack
Keep installed in
bottom rails.
Hand wash only.



Sheet Pan
Place on top of
the wire rack.
Dishwasher safe.



Air Fry Basket
Slide into top rails when
air frying or dehydrating.
Dishwasher safe.



15+ Recipe
Inspiration Guide



Owner's Guide

Get to know the control panel

See your Owner's Guide for complete instructions

- To turn on the unit, press the **POWER** button.
 - To select a cooking function, turn the **START/PAUSE** dial.
 - To select cook time or number of slices, press **TIME/SLICE** button and use the dial to adjust.
 - To select temperature or darkness level, press the **TEMP/DARKNESS** button and use the dial to adjust.
 - To begin cooking, press the **START/PAUSE** button. While cooking, turn the dial to add more time, or press the button to pause time.
 - Press the **LIGHT** button to turn the interior light on or off while cooking. The light will automatically turn on 30 seconds before the cook time ends.
- A Time and temperature display**
B SLICE and DARK will illuminate here when the TOAST or BAGEL function is selected.
C PRE will pulse when oven is preheating.
D HOT will appear when the unit is hot.
E FLIP will appear when unit is ready to be flipped up for storage.



Go to ninjakitchen.com/support for how-to videos

Digital Crisp Control Technology

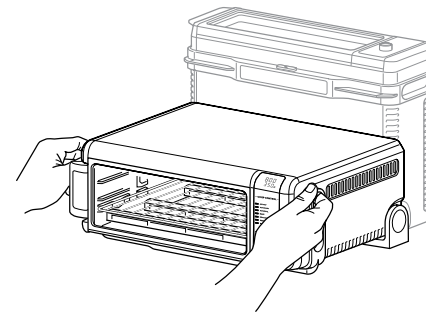
Precision-controlled temperature, heat source, and airflow for ultimate versatility and optimum cooking performance.

PREHEAT

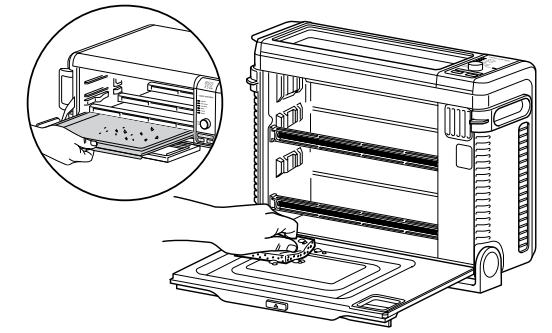
The unit preheats quickly, so prep all ingredients before preheating. Time will start counting down immediately after the unit is preheated. To add time simply turn the dial.

KEY

- Maximum fan speed
- Medium fan speed
- No fan



Flip up and away to store and save space on your countertop.



Removable crumb tray and hinged back panel allow you to easily access the interior for deep cleaning.

FUNCTION

Air Fry



+ High heat from top and bottom

Fast, extra-crispy results with little to no oil.

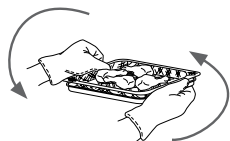
French fries (frozen or hand cut)
Chicken wings or nuggets
Breaded foods



Air fry basket with or without sheet pan*



Spray basket with nonstick cooking spray to minimize sticking.



Rotate air fry basket 180° or flip ingredients halfway through cooking.

Air Roast



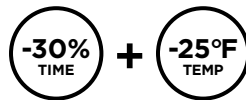
+ Even heat from top and bottom

Crispy outside, juicy inside.

Sheet pan meals
Whole proteins
Vegetables



Sheet pan on wire rack



Food cooks faster with **Air Roast**, so for traditional oven recipes, lower cook time by 30% and temperature by 25°F (14°C).



For sheet pan meals, cut ingredients to the same size.

Air Broil



+ High heat from top

Top-down heat for a crispy finish.

Steaks
Fish
Nachos
Casserole finishing



Sheet pan on wire rack



For marinades containing sugar, honey, or other sweeteners, brush onto proteins halfway through broiling to avoid burning.

Bake



+ High, even heat from top and bottom

Overall even cooking with light browning.

Cakes
Cookies
Frozen pizza



Sheet pan on wire rack



Space ingredients, like spoonfuls of cookie dough, equally apart on the sheet pan.

Toast



+ Even heat from top and bottom

Quick and even browning on both sides.

Bread
English muffins
Frozen waffles



Wire rack



Select the exact number of bread slices.

Bagel



+ Slightly lower heat from top than bottom

Quick and even browning on both sides.

Bagels
Artisan breads



Wire rack



Place bagels cut-side up on the rack.



Select the exact number of bagel slices.

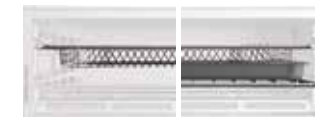
Dehydrate



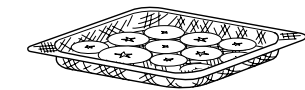
+ Low heat

Removes moisture to make jerky and dried fruit.

Jerky
Dried fruit



Air fry basket with or without sheet pan*



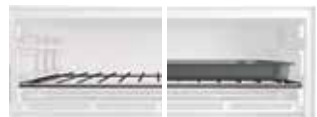
Place ingredients in 1 layer.

Keep Warm



+ Low heat

Keeps food warm up to 2 hours.



Wire rack with or without sheet pan



Always use oven-safe pans or containers.

BEST FOR

ACCESSORIES

BEST PRACTICES

*Place ingredients in the air fry basket. If ingredients are fatty, oily, or marinated, place the sheet pan under the basket first.

Comment préparer un repas sur la plaque

En utilisant la fonction Air Roast (Rôtir par convec.), des ingrédients frais et les directives ci-dessous, élaborer vos propres chefs-d'œuvre dans le four à convection numérique Foodi™.

1. Choisissez une source de protéines

4 cuisses de poulet avec os non cuites (185 à 250 g ch.)

6 filets de saumon non cuits, 2,5 cm d'épaisseur (170 g ch.)

500 g de crevettes crues (fraîches ou congelées, décongelées)

4 poitrines de poulet crues, désossées, sans peau, coupées en cubes de 2,5 cm

1 livre de bifteck de flanc non cuit, coupé en lanières épaisses de 12 mm

2. Choisissez un légume ou un féculent

2 bottes d'asperges, coupées en morceaux de 2,5 cm, extrémités coupées

3 poivrons moyens, coupés en morceaux de 2,5 cm

2 têtes de brocoli moyennes, coupées en fleurons de 2,5 cm

160 g de choux de Bruxelles, coupés en deux, extrémités coupées

460 g de courge musquée, coupées en morceaux de 5 cm

520 g de carottes, coupées en morceaux de 2,5 cm

420 g de pommes de terre Russet, coupées en morceaux de 2,5 cm

3. Assaisonnez/marinez

Barbecue

Teriyaki

Hoisin

Mélange cajun

Mélange mexicain

Marinade citronnée au romarin

Huile d'olive

Votre marinade ou mélange d'épices préféré

4. Mélangez bien



Mélangez les ingrédients avec les assaisonnements ou la marinade, puis répartissez-les uniformément en une seule couche, sur la plaque.



5. Faites cuire

Faites rôtir par convection à 400 °F (200 °C) de 10 à 20 minutes pour les fruits de mer, et de 20 à 30 minutes pour la volaille et la viande rouge, ou jusqu'à ce que les sources de protéines atteignent des températures internes sécuritaires et le niveau de croustillant désiré :
 Poulet - 75 °C (167 °F)
 Poisson - 63 °C (145 °F)
 Viande rouge - 60 °C (140 °F)

NINJA Foodi
FOUR À CONVECTION NUMÉRIQUE

Que ça croustille

Voici ce qui se trouve dans la boîte :



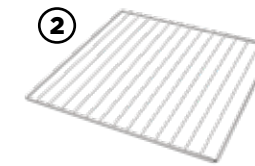
Récupérez votre espace de comptoir
 Renversez pour ranger et nettoyer



Four à convection numérique Foodi
 2 hauteurs de rail pour une cuisson croustillante parfaite



1 **Plateau à miettes**
 Doit toujours rester sous les éléments inférieurs.
 Lavez à la main seulement.



2 **Grille**
 Doit être installée sur les rails inférieurs.
 Lavez à la main seulement.



3 **Plaque à pâtisserie**
 Placez-la sur la grille supérieure.
 Lavable au lave-vaisselle.



4 **Panier de la friteuse à convection**
 Glissez-le dans les rails supérieurs lorsque vous faites frire ou déshydratez des ingrédients.
 Lavable au lave-vaisselle.



Guide d'inspiration contenant 15 recettes et plus



Guide de l'utilisateur

Apprenez à connaître le panneau de commande

Consultez le guide de l'utilisateur pour prendre connaissance des instructions.

- Appuyez sur le bouton **POWER** (mise en marche) pour mettre l'appareil en marche.
 - Pour sélectionner une fonction de cuisson, tournez le cadran **START/PAUSE** (marche/pause).
 - Pour sélectionner le temps de cuisson ou le nombre de tranches, appuyez sur le bouton **TIME/SLICE** (durée/tranche) et tournez le cadran pour régler la durée de cuisson.
 - Pour sélectionner la température ou le niveau de brunissement, appuyez sur le bouton **TEMP/DARKNESS** (température/brunissement) et utilisez le cadran de réglage.
 - Pour commencer la cuisson, appuyez sur le bouton **START/PAUSE** (début/pause). Pendant la cuisson, tournez le cadran pour augmenter le temps de cuisson ou appuyez sur le bouton pour suspendre le fonctionnement de l'appareil.
 - Appuyez sur le bouton de la **LUMIÈRE** pour allumer ou éteindre la lumière intérieure pendant la cuisson. La lumière s'allumera automatiquement lorsqu'il restera 30 secondes de cuisson.
- A** **Affichage de la durée et de la température**
B **SLICE** (tranche) et **DARK** (brunissement) s'illumineront ici lorsque la fonction TOAST (rôtie) ou BAGEL sera sélectionnée.
C **PRE** clignotera lorsque le four préchauffera.
D **HOT** (chaud) s'affichera lorsque l'appareil est chaud.
E **FLIP** (renverser) s'affichera lorsque l'appareil sera prêt à être renversé pour l'entreposage.



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

Technologie de réglage numérique du croustillant

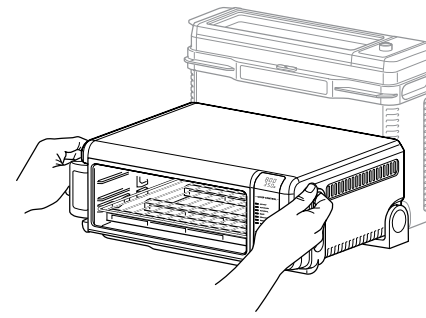
Une température contrôlée avec précision, une source de chaleur et une circulation d'air pour une polyvalence absolue et une performance de cuisson optimale.

PREHEAT
(préchauffage)

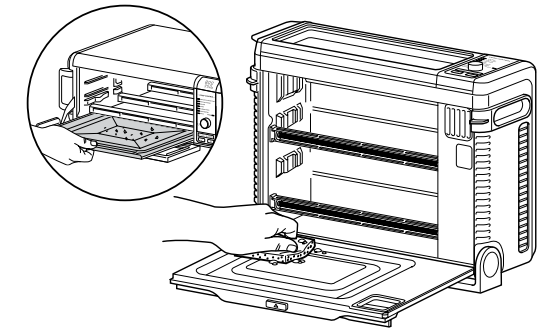
L'appareil préchauffe rapidement, alors préparez tous les ingrédients avant de commencer le préchauffage. Le compte à rebours commencera dès que l'appareil sera préchauffé. Pour ajouter du temps, il suffit de tourner le cadran.

LÉGENDE

- Vitesse de ventilation maximum
- Vitesse de ventilation moyenne
- Sans ventilation



Renversez l'appareil pour le ranger et économisez de l'espace de comptoir.



Le plateau à miettes amovible et le panneau arrière offrent un accès facile à l'intérieur du four pour un nettoyage en profondeur.

FONCTION

Frir par Convection

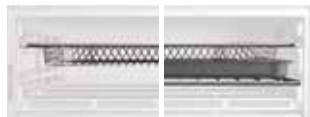


+ Chaleur élevée venant du haut et du bas

Des résultats rapides extra croustillants avec peu ou pas d'huile.

Frites (congelées ou coupées à la main)

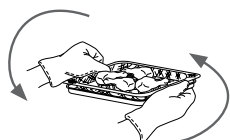
Ailes ou croquettes de poulet
Aliments panés



Panier Air fry (friteuse à convection) avec ou sans plaque*



Vaporisez le panier d'un enduit à cuisson antiadhésif pour éviter que les aliments ne collent.



Faites pivoter le panier de la friteuse à convection ou retournez les ingrédients à mi-cuisson.

Rôtir par Convection



+ Chaleur uniforme venant du haut et du bas

Croûte croustillante, intérieur juteux.

Repas sur la plaque
Protéines entières
Légumes



Plaque sur grille



La nourriture cuit plus rapidement avec la fonction **Air Roast** (rôtir par convec.), alors pour les recettes au four traditionnel, réduisez le temps de cuisson de 30 % et la température de 25 °F (14 °C).



Pour les repas sur la plaque, coupez les ingrédients à la même taille.

Griller par convection



+ Chaleur élevée venant du haut

Chaleur de haut en bas pour un fini croustillant

Steaks
Poisson
Nachos
Finition des casseroles



Plaque sur grille



Pour les marinades qui contiennent du sucre, du miel ou d'autres édulcorants, badigeonnez sur les sources de protéines à mi-cuisson au grilloir pour éviter que les aliments ne brûlent.

Cuire



+ Chaleur élevée uniforme venant du haut et du bas

Cuisson générale uniforme avec brunissement léger.

Gâteaux
Biscuits
Pizza congelée



Plaque sur grille



Dispersez les ingrédients, p. ex. les cuillerées de pâte à biscuits, à distances égales sur la plaque à pâtisserie.

Rôtie



+ Chaleur uniforme venant du haut et du bas

Brunissement rapide et uniforme des deux côtés.

Pain
Muffins anglais
Gaufres congelées



Grille



Sélectionnez le nombre exact de tranches de pain.

Bagel



+ Chaleur légèrement inférieure venant du haut que du bas

Brunissement rapide et uniforme des deux côtés.

Bagels
Pains artisanaux



Grille



Placez les tranches de bagel, face coupée vers le haut, sur la grille.



Sélectionnez le nombre exact de tranches de bagel.

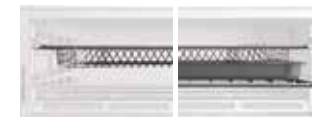
Déshydrater



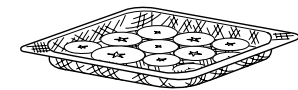
+ Feu doux

Retire l'humidité pour faire du charqui et des fruits séchés.

Charqui
Fruits séché



Panier Air fry (friteuse à convection) avec ou sans plaque*



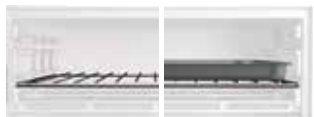
Placez les ingrédients sur une seule couche.

Garder Chaud

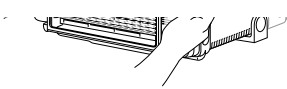


+ Feu doux

Garde la nourriture chaude jusqu'à deux heures.



Grille avec ou sans plaque



Utilisez toujours des casseroles ou des plats qui vont au four.

IDÉAL POUR

ACCESSOIRES

MEILLEURES PRATIQUES

* Mettez les ingrédients dans le panier de la friteuse à convection. Si les ingrédients sont gras, huileux ou marinés, placez la plaque à pâtisserie sous le panier d'abord.