

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

NINJA™
Foodi®
2-BASKET AIR FRYER

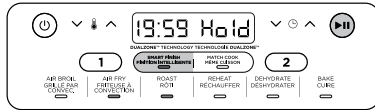
**QUICK
START
GUIDE**

**+ COOKING CHARTS
+ 15 IRRESISTIBLE RECIPES**

Using DualZone™ Technology

SMART FINISH

Cooking 2 foods using 2 different functions, temps, or cook times?
Program each zone and use SMART SET to have both zones finish at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a 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

- Select Zone 2.
- Select a cooking function (e.g., ROAST), and repeat Step 2.
- Air Broil is not available if programmed in Zone 1.



STEP 4: Begin Cooking

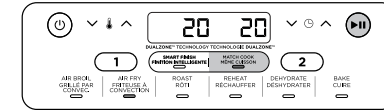
- Select SMART FINISH.
- Press START/PAUSE to begin cooking.
- The zone with the shorter cook time will display HOLD.



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

MATCH COOK

Cooking the same food in each zone?
Set Zone 1 and use MATCH COOK to automatically match settings to Zone 2.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a cooking function (e.g., AIR FRY).
- Air Broil is not available when using MATCH COOK.



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

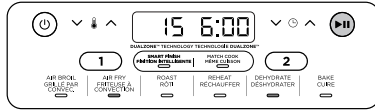
- Select MATCH COOK.
- Press START/PAUSE to begin cooking.



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

Using DualZone™ Technology — Cont.

Want to cook two foods, but don't want to do it back to back?
Fill both zones and manually program each zone so they start at the same time.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a 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.
- Air Broil is not available if programmed in Zone 1.



STEP 4: Begin Cooking

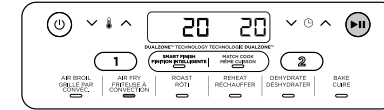
- Press START/PAUSE to begin cooking.



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

Using A Single Zone

Only cooking one thing?
Fill a single zone and use it like a traditional air fryer.



STEP 1: Program Zone 1

- Place food in baskets.
- The unit defaults to Zone 1.
- Select a 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 the 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 the START/PAUSE button.



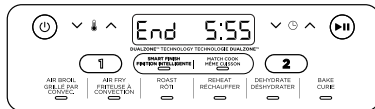
NOTE: In SMART FINISH mode, we recommend pressing the START/PAUSE button to pause both zones. Pausing only one zone will impact a synchronized finish time.

STEP 2: Resume Cooking

- To resume cooking, press the START/PAUSE button again.



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



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.
- Bring down the time 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?

Learn how to make complete meals that are done at the same time.

FLIP TO FIND:

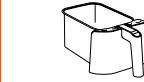
Single Zone & DualZone™ Technology Cooking Charts 8

SMART FINISH Recipe Charts 14

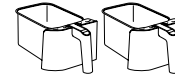
15 Irresistible Recipes 16

Air Fry Cooking Chart

NOTE: Don't see the food you're looking for in the charts below? Find a similar food, and decrease cook time by 25%. For frozen foods, decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check on food often, increasing cook time if necessary.



SINGLE ZONE
when cooking in one zone —
not using the other zone.



DUALZONE
when cooking in both zones —
same or different foods.

INGREDIENT	AMOUNT PER ZONE	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP		
VEGETABLES						
Asparagus	1 bunch	Whole, stems trimmed	2 tsp	390°F	8-12 mins	20-25 mins
Beets	6-7 small	Whole	None	390°F	30-35 mins	35-40 mins
Bell peppers (for roasting)	3 small peppers	Whole	None	390°F	10-15 mins	15-20 mins
Broccoli	1 head	Cut in 2-cm florets	1 Tbsp	390°F	8-10 mins	15-17 mins
Brussels sprouts	450 g	Cut in half, stem removed	1 Tbsp	400°F	15-20 mins	20-25 mins
Butternut squash	680 g	Cut in 2-5-cm pieces	1 Tbsp	390°F	20-25 mins	35-40 mins
Carrots	450 g	Peeled, cut in 13-mm pieces	1 Tbsp	390°F	13-16 mins	25-30 mins
Cauliflower	1 head	Cut in 2-cm florets	2 Tbsp	390°F	17-20 mins	20-25 mins
Corn on the cob	2 ears, cut in half	Husks removed	1 Tbsp	390°F	12-15 mins	18-20 mins
Green beans	1 bag (340 g)	Trimmed	1 Tbsp	390°F	8-10 mins	10-15 mins
Kale (for chips)	335 g, packed	Torn in pieces, stems removed	None	300°F	7-9 mins	15-20 mins
Mushrooms	227 g	Rinsed, cut in quarters	1 Tbsp	390°F	7-9 mins	13-15 mins
Potatoes, russet	680 g	Cut in 2-cm wedges	1 Tbsp	400°F	20-22 mins	35-38 mins
	450 g	Hand-cut fries*, thin	1/2-3 Tbsp, canola	400°F	20-24 mins	30-35 mins
	450 g	Hand-cut fries*, thick	1/2-3 Tbsp, canola	400°F	19-24 mins	35-40 mins
Potatoes, sweet	3 whole (170-227 g)	Pierced with fork 3 times	None	400°F	30-35 mins	37-40 mins
	680 g	Cut in 2-cm chunks	1 Tbsp	400°F	15-20 mins	30-35 mins
Potatoes, sweet	3 whole (170-227 g)	Pierced with fork 3 times	None	400°F	36-42 mins	40-45 mins
	Zucchini	450 g	Cut in quarters lengthwise, then cut in 2.5-cm pieces	1 Tbsp	390°F	15-18 mins
POULTRY						
Chicken breasts	2 breasts (340-680 g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	25-30 mins	30-35 mins
	4 breasts (340-680 g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	22-24 mins	25-28 mins
Chicken thighs	2 thighs (170-284 g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	22-28 mins	26-29 mins
	4 thighs (113-227 g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	18-22 mins	25-28 mins
Chicken wings	900 g	Drumettes & flats	1 Tbsp	390°F	18-22 mins	43-47 mins
FISH & SEAFOOD						
Crab cakes	2 cakes (170-227 g each)	None	Brushed with oil	390°F	5-10 mins	10-13 mins
Lobster tails	4 tails (85-113 g each)	Whole	None	390°F	5-8 mins	15-18 mins
Salmon fillets	3 fillets (113 g each)	None	Brushed with oil	400°F	7-12 mins	13-17 mins
Shrimp	450 g	Whole, peeled, tails on	1 Tbsp	390°F	7-10 mins	10-13 mins

For best results, shake or toss often.

To pause both zones while using **SMART FINISH** press the **START/PAUSE** button.

To pause an individual zone while both zones are cooking, press the zone you would like to pause, then press the **START/PAUSE** button.

To resume cooking, press **START/PAUSE** again.

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

Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.



OR

Toss with silicone-tipped tongs



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

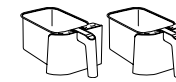
Air Fry Cooking Chart, continued

NOTE: Don't see the food you're looking for in the charts below? Find a similar food, and decrease cook time by 25%. For frozen foods, decrease the cook time on the packaging by 25%. For best results, check on food often, increasing cook time if necessary.

INGREDIENT	AMOUNT PER ZONE	PREPARATION	TOSS IN OIL	TEMP		
BEEF						
Burgers	2 113 g patties, 80% lean	13-mm thick	Brushed with oil	390°F	8-10 mins	10-13 mins
Steaks	2 steaks (227 g each)	Whole	Brushed with oil	390°F	10-20 mins	14-18 mins
PORK						
Bacon	3 strips, cut in half	None	None	350°F	8-10 mins	9-12 mins
Pork chops	2 thick-cut, bone-in chops (284-240 g each)	Bone in	Brushed with oil	390°F	15-17 mins	23-27 mins
	2 boneless chops (227 g each)	Boneless	Brushed with oil	390°F	14-17 mins	17-20 mins
Pork tenderloins	450 g	None	Brushed with oil	375°F	15-20 mins	25-30 mins
Sausages	5 sausages	None	None	390°F	7-10 mins	17-22 mins
FROZEN FOODS						
Chicken cutlets	3 cutlets	None	None	400°F	18-21 mins	20-25 mins
Chicken nuggets	1 box (454 g)	None	None	390°F	10-13 mins	18-21 mins
Fish fillets	1 box (6 fillets)	None	None	390°F	14-16 mins	17-22 mins
Fish sticks	18 fish sticks (312 g)	None	None	390°F	10-13 mins	16-19 mins
French fries	450 g	None	None	400°F	18-22 mins	28-32 mins
French fries	900 g	None	None	400°F	32-36 mins	50-55 mins
Mozzarella sticks	1 box (312 g)	None	None	375°F	8-10 mins	10-12 mins
Pot stickers	2 bags (298 g)	None	1 Tbsp	390°F	12-14 mins	16-18 mins
Pizza rolls	1 bag (567 g, 40 count)	None	None	390°F	12-15 mins	15-18 mins
Popcorn shrimp	1 box (397-454 g)	None	None	390°F	9-11 mins	14-18 mins
Sweet potato fries	450 g	None	None	390°F	20-22 mins	30-32 mins
Tater tots	450 g	None	None	375°F	18-22 mins	25-27 mins
Onion Rings	400 g	None	None	375°F	13-16 mins	18-22 mins



SINGLE ZONE
when cooking in one zone —
not using the other zone.



DUALZONE
when cooking in both zones —
same or different foods.

For best results, shake or toss often.

To pause both zones while using **SMART FINISH**, press the **START/PAUSE** button.

To pause an individual zone while both zones are cooking, press the zone you would like to pause, then press the **START/PAUSE** button.

To resume cooking, press **START/PAUSE** again.

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

Shake your food

We recommend shaking your food at least twice during the cooking cycle for best results.

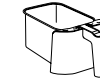


OR

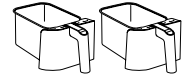
Toss with silicone-tipped tongs



Dehydrate Chart



SINGLE ZONE
when cooking in one zone —
not using the other zone.



DUALZONE
when cooking in both zones —
same or different foods.

INGREDIENTS	PREPARATION	TEMP	
FRUITS & VEGETABLES			TIMES ARE THE SAME FOR BOTH ZONES
Apples	Cored, cut in 3-mm slices, rinsed in lemon water, patted dry	135°F	7-8 hours
Asparagus	Cut in 2-cm pieces, blanched	135°F	6-8 hours
Bananas	Peeled, cut in 1-cm slices	135°F	8-10 hours
Beets	Peeled, cut in 3-mm slices	135°F	6-8 hours
Eggplant	Peeled, cut in 6-mm slices, blanched	135°F	6-8 hours
Fresh herbs	Rinsed, patted dry, stems removed	135°F	4 hours
Ginger root	Cut in 1-cm slices	135°F	6 hours
Mangoes	Peeled, cut in 1-cm 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 10-13-mm slices	135°F	6-8 hours
Strawberries	Cut in half or in 13-mm slices	135°F	6-8 hours
Tomatoes	Cut in 1-cm slices or grated; steam if planning to rehydrate	135°F	6-8 hours
MEAT, POULTRY, FISH			
Beef jerky	Cut in 6-mm slices, marinated overnight	150°F	5-7 hours
Chicken jerky	Cut in 6-mm slices, marinated overnight	150°F	5-7 hours
Turkey jerky	Cut in 6-mm slices, marinated overnight	150°F	5-7 hours
Salmon jerky	Cut in 6-mm 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	976 g cherry tomatoes	120 ml balsamic vinegar 1 Tbsp canola oil	Roast	390°F 15 minutes
Maple Sage Pork Chops	2-3 boneless pork chops (113 g each)	1 Tbsp canola oil 1 Tbsp maple syrup	Roast	390°F 17-20 minutes
Cajun Russet Potatoes	4 medium potatoes, diced	2 Tbsp canola oil 2 Tbsp Cajun seasoning	Air Fry	400°F 30 minutes
Classic Meatloaf	450 g meatloaf mix (beef, pork, veal)	60 ml cup ketchup, 60 ml cup yellow mustard, 1 egg, 40 g panko breadcrumbs, 22 g Parmesan cheese	Air Fry	330°F 35 minutes
Green Beans with Almonds	450 g green beans, ends trimmed	2 Tbsp canola oil 54 g sliced almonds	Air Fry	390°F 15 minutes
Miso Glazed Salmon	3 salmon fillets (170 g each)	2 Tbsp miso paste, 1 teaspoon canola oil Rub onto salmon	Air Fry	390°F 15 minutes
Honey Hazelnut Brussels Sprouts	450 g Brussels sprouts, cut in half	2 Tbsp canola oil, 84 g honey, 75 g chopped hazelnuts	Air Fry	390°F 23 minutes
Buffalo Chicken Thighs	4 boneless skin-on chicken thighs (113-142 g each)	240 ml buffalo sauce, toss with chicken	Air Fry	400°F 27 minutes
Plant Based "Meat" Burger	450 g plant-based ground "meat" (4 113 g patties)	1 Tbsp minced garlic, 1 Tbsp minced onion	Air Fry	375°F 20 minutes
Mediterranean Cauliflower	1 head cauliflower, cut in 1-cm florets	115 g tahini, 2 Tbsp canola oil	Air Fry	390°F 35 minutes
French Fries	450 g French fries	Season as desired	Air Fry	400°F 30 minutes

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

TORTELLINI ALFREDO BAKE & ROASTED GARLIC BROCCOLI

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 15 MINUTES | **MAKES:** 4–6 SERVINGS

INGREDIENTS

1 head broccoli, cut in 13-mm florets
1 tablespoon olive oil
4 cloves garlic, peeled, minced
1 1/2 teaspoons kosher salt, divided
1 jar (425 ml) alfredo sauce
180 ml water
3/4 teaspoon ground black pepper
450 g frozen plain tortellini
50 g cup panko bread crumbs
170 g shredded mozzarella cheese, divided
2 sprigs fresh basil, torn

DIRECTIONS

- 1 In a medium bowl, toss broccoli with olive oil, minced garlic, and 1 teaspoon salt.
- 2 In a separate bowl, whisk together alfredo sauce, water, 1/2 teaspoon salt, pepper, and half the mozzarella cheese.
- 3 Place tortellini and sauce in the Zone 1 basket (without a crisper plate installed). Sprinkle the panko bread crumbs and remaining mozzarella evenly over the top, then insert basket in unit. Install a crisper plate in the Zone 2 basket, then place broccoli in the basket and insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select BAKE, set temperature to 350°F, and set time to 15 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 15 minutes. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When the Zone 1 time reaches zero, check tortellini for doneness (they should be al dente). Gently transfer to a serving dish, keeping most of the bread crumbs and cheese on top. Garnish with torn basil leaves.
- 6 When the Zone 2 time reaches zero, transfer broccoli to a serving bowl and serve with tortellini.

SPICY ITALIAN SAUSAGE, BELL PEPPER & ONION SUBS

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 18 MINUTES | **MAKES:** 5 SERVINGS

INGREDIENTS

1/2 yellow onion, peeled, thinly sliced
1 red bell pepper, thinly sliced
1 green bell pepper, thinly sliced
1/2 teaspoon kosher salt
1/4 teaspoon ground black pepper
1 tablespoon canola oil
5 uncooked spicy Italian sausage links
5 sub rolls

DIRECTIONS

- 1 Toss together onions, bell peppers, salt, black pepper, and canola oil in a bowl.
- 2 Install a crisper plate in both baskets. Place sausages in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place onion and bell peppers in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 18 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 When cooking is complete, remove baskets from unit. Divide the onion and bell peppers between the buns, then place sausages in buns and serve.

AIR FRYER DOUGHNUTS

PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 10 MINUTES | **MAKES:** 4-8 SERVINGS

INGREDIENTS

200 g granulated sugar
2 tbsp ground cinnamon
1 can refrigerated flaky buttermilk biscuits
60 g (1/2 stick) unsalted butter, melted

DIRECTIONS

- 1 In a small shallow bowl, mix together sugar and cinnamon and set aside.
- 2 Remove the biscuits from the can, separate them, and place them on a cutting board. Use a 2.5-cm round biscuit cutter (or similarly-sized bottle cap) to cut holes out of the center of each biscuit.
- 3 Install a crisper plate in both baskets. Place 4 donuts in a single layer in each basket.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 360°F, and set time to 10 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Select START/PAUSE to begin.
- 5 Once timer has finished, remove donuts from drawers.
- 6 Dip both sides of the warm donuts into the melted butter, place in the cinnamon sugar, and flip to coat both sides. Serve warm.
- 7 Repeat step 4-6 to cook the donut holes. Set time for 5 minutes.
- 8 Alternatively, donuts can be topped with a powdered sugar glaze or a chocolate glaze with toppings of choice such as sprinkles.

JERK-RUBBED PORK LOIN WITH PARSNIPS & SAGE

PREP: 10 MINUTES | **MARINATE:** 10 MINUTES-3 DAYS
TOTAL COOK TIME: 25 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

680 g pork loin
3 teaspoons canola oil, divided
2 tablespoons jerk seasoning
450 g parsnips, peeled, cut in 2.5-cm pieces
1 tablespoon honey
1/2 teaspoon kosher salt
1/2 teaspoon fresh chopped sage

DIRECTIONS

- 1 Place pork loin in a pan or high-walled dish. Blot pork dry with a paper towel. Use your hands to rub 2 teaspoons canola oil evenly over pork. Then use your hands to rub the jerk seasoning evenly over it. Wrap pork loin in plastic wrap or seal in a plastic bag and allow to marinate for a minimum of 10 minutes or up to 3 days in the refrigerator.
- 2 In a medium bowl, toss parsnips with remaining canola oil and 1/2 teaspoon salt.
- 3 Install a crisper plate in both baskets. Place marinated pork loin in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place parsnips in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 25 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 16 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When zones have finished cooking, check pork loin for doneness. Cooking is complete when the internal temperature of the loin reaches 145°F on an instant-read thermometer. Transfer pork loin to a plate or cutting board and let rest for at least 5 minutes.
- 6 Transfer parsnips to a bowl and combine with sage.
- 7 When resting is complete, cut pork loin into slices of your desired thickness and serve with parsnips.

CHILI CHEESE DOG FLATBREADS WITH FRENCH FRIES

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 28 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 pieces naan flatbread or prepared pizza crust, trimmed to fit on broil rack
50 g canned prepared chili, divided
4 slices American cheese, divided
4 hotdogs (56 g each), cut in 2-cm pieces, divided
450 g frozen French fries
Ketchup, as desired
Mustard, as desired

DIRECTIONS

- 1 Spread half the chili evenly over one of the flatbreads. Place two slices of cheese over the chili, then top with half of the hotdog slices.
- 2 Repeat step 1 with remaining flatbread, chili, cheese, and hotdogs.
- 3 Install the broil rack in the Zone 1 basket (without the crisper plate installed). Place one flatbread on the rack and insert basket in unit. Install a crisper plate in the Zone 2 basket and place fries in the basket. Insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR BROIL and set time to 12 minutes. Next, select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 400°F and set time for 28 minutes. Select SMART FINISH. Press START/PAUSE to begin cooking.
- 5 When 13 minutes remain on the Zone 2 timer, remove basket and shake fries. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When 6 minutes remain on the Zone 1 timer, press START/PAUSE, remove basket, then remove flatbread from rack using a silicone spatula. Place uncooked flatbread on rack, reinsert basket, and press START/PAUSE to resume cooking.
- 7 When cooking is complete, top flatbreads with ketchup and mustard as desired and serve with French fries.

CHICKEN FRIED PORK WITH SWEET POTATO FRIES

PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 31 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

120 g all-purpose flour
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon garlic powder
1 teaspoon kosher salt
1 teaspoon ground black pepper
2 large eggs
2-4 uncooked boneless pork chops, cut in half lengthwise, pounded 13-cm thick
450 g frozen sweet potato fries

DIRECTIONS

- 1 Place flour, paprika, garlic powder, salt, and pepper in a bowl and mix well.
- 2 Place eggs in a shallow bowl and whisk thoroughly for 60 seconds. Place seasoned flour in a second shallow bowl.
- 3 Working one at a time, dredge the pork chops in egg, then in seasoned flour, then again in egg, then again in flour. Set aside.
- 4 Install a crisper plate in both baskets. Place pork chops in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place sweet potato fries in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 5 Select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 15 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 31 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 6 When the Zone 2 time reaches 10 minutes, press START/PAUSE and remove basket from unit and shake basket for 10 seconds. Reinsert basket and press START/PAUSE to continue cooking.
- 7 When the Zone 1 time reaches 7 minutes, press START/PAUSE and remove basket from unit and flip pork chops using silicone-tipped tongs. Reinsert basket and press START/PAUSE to continue cooking.
- 9 When cooking is complete, transfer pork chops to a plate. Serve with sweet potato fries.

SWEET POTATO SAUSAGE HASH

PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

680 g sweet potatoes, peeled, diced into 13-mm pieces
1 tablespoon minced garlic
1 teaspoon kosher salt plus more, as desired
Ground black pepper, as desired
2 tablespoons canola oil
1 tablespoon dried sage
450 g uncooked mild ground breakfast sausage
1/2 large onion, peeled, diced
1/2 teaspoon ground cinnamon
1 teaspoon chili powder
4 large eggs, poached or fried (optional)

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss sweet potatoes with garlic, salt, pepper, and canola oil.
- 2 Install a crisper plate in the Zone 1 basket, then place potatoes in the basket and insert basket in unit. Spread out the ground sausage in the Zone 2 basket (without a crisper plate installed), then insert basket in unit.
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 30 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 20 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 10 minutes, press START/PAUSE and remove baskets from unit and shake for 10 seconds.
- 5 In Zone 1, stir in half the sage. In Zone 2, add onion and stir to combine. Once complete, press START/PAUSE and reinsert baskets to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, remove both baskets from the unit and add potatoes to the sausage mixture. Add cinnamon, sage, chili powder, and salt as desired and mix thoroughly.
- 7 When cooking is complete, stir hash, then serve immediately with a poached or fried egg on top, if desired.

CHICKEN TENDERS & CURLY FRIES

PREP: 5 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 30 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

450 g frozen chicken tenders
450 g frozen curly French fries
Dipping sauces of your choice

DIRECTIONS

- 1 Install a crisper plate in both baskets. Place chicken tenders in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place curly French fries in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 2 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 22 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 30 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 3 When the Zone 1 and 2 times reach 8 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the baskets from unit and shake for 10 seconds. Reinsert baskets in unit and press START/PAUSE to resume cooking.
- 4 When cooking is complete, serve immediately with your favorite dipping sauces.

MAPLE-GLAZED TURKEY BREASTS & GREEN BEAN CASSEROLE

PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 40 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

TURKEY

2 tablespoons pure maple syrup, warmed
1 tablespoon canola oil
2 teaspoons chili powder
½ tablespoon smoked paprika
1 teaspoon kosher salt
½ teaspoon ground black pepper
1 uncooked split turkey breast (900 g), fat trimmed, bone removed

GREEN BEAN CASSEROLE

1 bag (450 g) French-style frozen green beans
1 can (300 g) cream of mushroom soup
120 ml milk
½ teaspoon ground black pepper
1 teaspoon kosher salt
80 g store-bought crispy fried onions, divided

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, stir together the maple syrup and all turkey breast seasonings. Toss turkey breasts in the mixture.
- 2 In a separate bowl, whisk together the mushroom soup, milk, salt, and pepper for the green bean casserole. Add green beans and 40 g fried onions and toss together.
- 3 Install a crisper plate in the Zone 1 basket, then place turkey breasts in the basket and insert basket in unit. Place green bean mixture in the Zone 2 basket (without a crisper plate installed), then insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 360°F, and set time to 40 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 350°F, and set time to 30 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 15 minutes, remove Zone 1 basket from unit and flip turkey breasts using silicone-tipped tongs. Reinsert basket to continue cooking. Remove Zone 2 basket from unit and stir green bean mixture then cover the top with remaining onions. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When the Zone 1 time reaches zero, check turkey breasts for doneness. Cooking is complete when their internal temperature reaches at least 165°F on an instant-read thermometer. Serve green bean casserole with the turkey breasts.

GARLIC SHRIMP & BLISTERED ROSEMARY TOMATOES

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 11 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

450 g uncooked large shrimp, peeled, deveined
10 cloves garlic, peeled, finely chopped
2 teaspoons dried thyme
½ tablespoon chili powder
2 tablespoons canola oil
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
550 g cherry tomatoes
1 tablespoon dried rosemary

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss shrimp with garlic, thyme, chili powder, 1 tablespoon canola oil, salt, and pepper.
- 2 In a separate bowl, toss tomatoes with remaining oil, rosemary, salt, and pepper.
- 3 Install a crisper plate in both baskets. Place shrimp in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place tomatoes in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 11 minutes. Select MATCH COOK to match Zone 2 settings to Zone 1. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 5 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the baskets from unit and shake for 10 seconds. Reinsert baskets in unit and press START/PAUSE to resume cooking.
- 6 When cooking is complete, serve immediately over salad greens or toasted bread.

ROASTED SALMON & PARMESAN ASPARAGUS

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 17 MINUTES | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons Montreal Steak Seasoning
3 tablespoons brown sugar
3 uncooked salmon fillets (170 g each)
2 tablespoons canola oil, divided
1 pound asparagus, ends trimmed
Kosher salt, as desired
Ground black pepper, as desired
22 g shredded Parmesan cheese, divided

DIRECTIONS

- 1 In a small bowl, mix together steak seasoning and brown sugar.
- 2 Rub tops of each salmon fillet with 1 teaspoon oil, then cover fillets generously with sugar mixture. Set aside.
- 3 In a bowl, toss asparagus with remaining 1 tablespoon oil, salt, and pepper.
- 4 Install a crisper plate in both baskets. Place the fillets in the Zone 1 basket, skin side down, then insert basket in unit. Place the asparagus in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 5 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 the START/PAUSE button to begin cooking.
- 6 When the Zone 2 time reaches 7 minutes, remove basket from unit and flip asparagus using silicone-tipped tongs. Reinsert basket to continue cooking.
- 7 When the Zone 2 time reaches 2 minutes, remove basket from unit and sprinkle half the parmesan cheese over the asparagus and give the basket a light toss. Reinsert basket to continue cooking.
- 8 When cooking is complete, transfer fillets and asparagus to a serving plate. Sprinkle the remaining Parmesan cheese over the asparagus and serve.

CHEESY SPINACH STUFFED MUSHROOMS & VEGETABLE MEDLEY

PREP: 20 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 27 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

MUSHROOMS

1 bag (340 g) frozen chopped spinach, defrosted
55 g cream cheese
22 g shredded parmesan cheese
56 g shredded mozzarella cheese, divided
1 tablespoon minced garlic
1/2 teaspoon kosher salt
1/2 teaspoon ground black pepper
2 large portobello mushrooms, cleaned, stems removed

VEGETABLE MEDLEY

1 zucchini, diced in 13-mm pieces
1 red bell pepper, diced in 13-mm pieces
1 onion, sliced in wedges and petals separated
2 tablespoons canola oil
1 tablespoon dried thyme
Kosher salt and ground black pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1 Wrap spinach in a cotton towel or paper towels and squeeze out excess liquid.
- 2 In a bowl, mix together cream cheese, parmesan cheese, 22 g mozzarella cheese, garlic salt, and pepper. Add spinach and mix well.
- 3 Fill the mushrooms with the spinach and cheese mixture.
- 4 In a separate bowl, combine all vegetable medley ingredients and toss well.
- 5 Install a crisper plate in both baskets. Place prepared mushrooms in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place vegetables in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 6 Select Zone 1, select ROAST, set temperature to 360°F, and set time to 15 minutes. Select Zone 2, select AIR FRY, set temperature to 360°F, and set time to 27 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 7 When the Zone 1 and Zone 2 times reach 10 minutes, press START/PAUSE to pause the unit. Remove the Zone 2 basket from unit and shake for 10 seconds. Reinsert basket in unit and press START/PAUSE to resume cooking.
- 8 When cooking is complete, serve immediately.

SWEET & SOUR TOFU WITH ASIAN-STYLE VEGETABLES

PREP: 15 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 25 MINUTES
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 container (400 g) firm tofu, cut in 13-mm cubes
3 tablespoons canola oil, divided
1 teaspoon Kosher salt, plus more as desired
1 bag (400 g) frozen Asian mixed vegetables
120 ml store-bought sweet & sour sauce
1 teaspoon garlic powder
Ground black pepper, as desired

DIRECTIONS

- 1 In a bowl, toss tofu with 1 tablespoon canola oil and 1 teaspoon kosher salt. In a separate bowl toss frozen vegetables with the remaining 2 tablespoons of canola oil.
- 2 Install a crisper plate in both baskets. Place tofu in the Zone 1 basket, then insert basket in unit. Place frozen vegetables in the Zone 2 basket, then insert basket in unit.
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 400°F, and set time to 20 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 400°F, and set time to 25 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 When the Zone 1 time has 10 minutes remaining, remove both baskets from unit and shake each basket for 10 seconds. Reinsert baskets to continue cooking.
- 5 When the Zone 2 time reaches 5 minutes, remove basket from unit and shake basket for 10 seconds. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, transfer tofu to a bowl and toss with sweet & sour sauce until coated. Transfer vegetables to another bowl and toss with garlic powder, salt, and pepper. Serve immediately.

COCONUT-LIME COD WITH GREEN PEPPER CAULIFLOWER RICE

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

INGREDIENTS

1 can (400 ml) unsweetened coconut milk
1 ½ teaspoons lime juice
4 cod fillets (113 g each)
3 teaspoons kosher salt, divided
½ white onion, peeled, diced
½ teaspoon garlic powder
4 teaspoons canola oil, divided
280 g cauliflower rice
½ green bell pepper, chopped
30 g fresh cilantro, stems removed, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Install a crisper plate in the Zone 1 basket. In a medium bowl, combine coconut milk and lime juice. Season each fillet with 1/2 teaspoon salt, then place them in coconut milk mixture and marinate for 20 minutes. After fillets have marinated, place them in the Zone 1 basket.
- 2 In a small bowl, gently toss diced onion and garlic powder with 1 teaspoon canola oil and place in the Zone 2 basket (with no crisper plate installed).
- 3 Select Zone 1, select AIR FRY set temperature to 375°F, and set time to 20 minutes. Select Zone 2, select ROAST, set temperature to 325°F, and set time to 16 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 4 In a separate medium bowl, gently toss cauliflower rice, bell pepper, remaining salt, and remaining canola oil.
- 5 When the Zone 2 time reaches 10 minutes, remove basket from unit and add cauliflower rice mixture to the onion and stir to combine. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, serve cauliflower rice in a bowl, gently placing cod fillets on top. Garnish with fresh cilantro, if desired.

BACON-WRAPPED PORK CHOPS WITH QUINOA

Notes

PREP: 10 MINUTES | **TOTAL COOK TIME:** 35 MINUTES | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

4 boneless pork chops (113 to 170 g each)
4 teaspoons kosher salt
4 teaspoons ground black pepper
8 slices uncooked bacon
170 g quinoa
350 ml chicken stock
1 clove garlic, peeled, minced
1 bunch scallions, sliced

DIRECTIONS

- 1 Season all sides of the pork chops with salt and pepper, then wrap each one with two strips of bacon.
- 2 Install a crisper plate in the Zone 1 basket, then place chops in the basket and insert basket in unit.
- 3 With no crisper plate installed, place quinoa, stock, garlic, and scallions in the Zone 2 basket and stir to combine.
- 4 Select Zone 1, select AIR FRY, set temperature to 390°F, and set time to 25 minutes. Select Zone 2, select BAKE, set temperature to 400°F and set time for 35 minutes. Select SMART FINISH. Press the START/PAUSE button to begin cooking.
- 5 When the Zone 1 time reaches 10 minutes, remove basket from unit and flip chops using silicone-tipped tongs. Reinsert basket to continue cooking.
- 6 When cooking is complete, serve pork chops with quinoa.

NINJA
Foodi
2-BASKET AIR FRYER

**For questions or to register your product,
visit us online at ninjakitchen.ca**

DZ201C_IG_QSG_15Recipe_E_F_REV_Mv2

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

DUALZONE and NINJA (stylized) are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

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

NINJA™
Foodi®

FRITEUSE À AIR CHAUD À 2 PANIERS

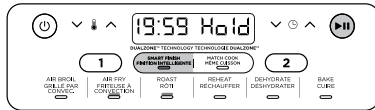
GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

**+ TABLEAUX DE CUISSON
+ 15 RECETTES IRRÉSISTIBLES**

Utilisation de la technologie DualZone™

FINITION INTELLIGENTE

Vous faites cuire 2 aliments en utilisant 2 fonctions, températures ou temps de cuisson différents? Programmez chaque zone et utilisez le RÉGLAGE INTELLIGENT pour que les deux zones se terminent en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Sélectionnez la zone 2.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. ROAST [rôtir]) et répétez l'étape 2.
- La fonction Air Broil (griller par convection) n'est pas disponible si elle est programmée dans la zone 1.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

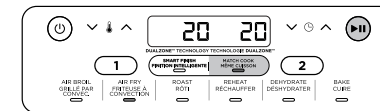
- Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente).
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- La zone ayant la durée de cuisson la plus courte affichera HOLD (en attente).



REMARQUE : Pour assurer la synchronisation des durées de cuisson, appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause). Consultez la page 6 pour obtenir des instructions supplémentaires.

MÊME CUISSON

Vous cuisinez les mêmes aliments dans chaque zone? Réglez la zone 1 et utilisez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer automatiquement ces réglages à la zone 2.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).
- Air Broil (griller par convection) n'est pas disponible lorsque MATCH COOK (même cuisson) est activée.



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson).
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.



REMARQUE : Pour mettre une zone sur pause ou annuler la durée d'une zone, consultez la page 6 pour des instructions supplémentaires.

Utilisation de la technologie DualZone™ – suite

Vous souhaitez cuire deux aliments, mais vous ne voulez pas le faire l'un à la suite de l'autre? Remplissez les deux zones et programmez manuellement chacune d'entre elles afin que la cuisson commence en même temps.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).



ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : programmer la zone 2

- Répétez les étapes 1 et 2 pour la zone 2.
- La fonction Air Broil (griller par convection) n'est pas disponible si elle est programmée dans la zone 1.



ÉTAPE 4 : commencer la cuisson

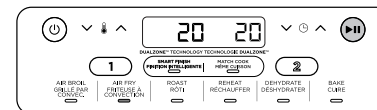
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.



REMARQUE : Pour mettre une zone sur pause ou annuler la durée d'une zone, consultez la page 6 pour des instructions supplémentaires.

Utilisation d'une seule zone

Vous ne souhaitez cuire qu'un aliment? Remplissez une seule zone et utilisez l'appareil comme une friteuse à air chaud traditionnelle.



ÉTAPE 1 : programmer la zone 1

- Placez les aliments dans les paniers.
- Par défaut, l'appareil est réglé à la zone 1.
- Sélectionnez une fonction de cuisson (p. ex. AIR FRY [friteuse à convection]).



REMARQUE : Si vous souhaitez cuire dans la zone 2 seulement, sélectionnez tout d'abord cette dernière, puis sélectionnez une fonction.

ÉTAPE 2 : régler la durée et la température

- Utilisez les flèches TEMP (température) pour régler la température.
- Utilisez les flèches TIME (durée) pour régler la durée.



ÉTAPE 3 : commencer la cuisson

- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.



Pause et fin des durées de cuisson

Mettre une seule zone sur pause (lorsque les deux zones sont en cours de cuisson)

ÉTAPE 1 : mettre une seule zone en pause

- Sélectionnez la zone que vous souhaitez mettre sur pause (p. ex. la zone 1).
- Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).



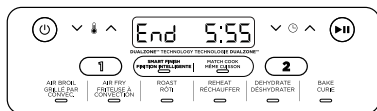
REMARQUE : Dans le mode SMART FINISH (finition intelligente), nous recommandons d'appuyer sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour mettre les deux zones sur pause. Le fait de mettre une seule zone sur pause aura une incidence sur la synchronisation des fins de cuisson.

ÉTAPE 2 : reprendre la cuisson

- Pour reprendre la cuisson, appuyez de nouveau sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).



Mettre fin à la durée de cuisson dans une seule zone (lorsque les deux zones sont utilisées)



ÉTAPE 1 : sélectionner la zone

- Sélectionnez la zone pour laquelle vous souhaitez arrêter la cuisson (p. ex. la zone 1).



ÉTAPE 2 : ajuster la durée

- Appuyez sur la flèche TIME (durée) vers le bas.
- Réglez la durée à 0.



ÉTAPE 3 : reprendre la cuisson

- Après 3 secondes, « END » (fin) s'affichera à l'écran.
- La cuisson se poursuivra dans l'autre zone.

PRÊT À COMMENCER LA CUISSON?

Apprenez à cuisiner des repas
complets qui seront prêts
en même temps.

RETOURNEZ POUR DÉCOUVRIR :

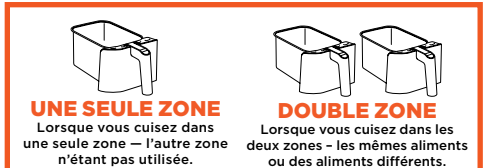
Tableaux de cuisson avec
la technologie Single Zone
& DualZone™ 8

TABLEAUX DE RECETTES
SMART FINISH (finition
intelligente) 14

15 Recettes irrésistibles 16

Tableau de cuisson de la friteuse à convection

REMARQUE : Vous ne trouvez pas les aliments que vous recherchez dans les tableaux ci-dessous? Trouvez un aliment similaire et diminuez la durée de cuisson de 25 %. Pour les aliments congelés, diminuez la durée de cuisson qui figure sur l'emballage de 25 %. Pour de meilleurs résultats, vérifiez souvent les aliments et augmentez la durée de cuisson si nécessaire.



INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPÉRATURE		
LÉGUMES						
Asperges	1 paquet	Entières, parées	2 c. à thé	390 °F (200 °C)	8 à 12 min	20 à 25 min
Betteraves	6 ou 7 petites	Entières	Aucun	390 °F (200 °C)	30 à 35 min	35 à 40 min
Brocoli	1 tête	Coupé en fleurons de 2 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	8 à 10 min	15 à 17 min
Carottes	450 g	Pelées et coupées en morceaux de 13 mm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	13 à 16 min	25 à 30 min
Champignons	227 g	Rincés, coupés en quartiers	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 9 min	13 à 15 min
Chou-fleur	1 tête	Coupé en fleurons de 2 cm	2 c. à soupe	390 °F (200 °C)	17 à 20 min	20 à 25 min
Chou frisé (pour les croustilles)	335 g, bien tassé	Déchiré en morceaux, sans les tiges	Aucun	150 °F (300 °C)	7 à 9 min	15 à 20 min
Choux de Bruxelles	450 g	Coupés en deux, sans les tiges	1 c. à soupe	400 °F (204 °C)	15 à 20 min	20 à 25 min
Courge musquée	680 g	Coupée en morceaux de 2 à 5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	20 à 25 min	35 à 40 min
Courgettes	450 g	Coupés en quartier dans le sens de la longueur, puis coupés en morceaux de 2,5 cm	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	15 à 18 min	25 à 28 min
Haricots verts	1 sac (340 g)	Paré	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	8 à 10 min	10 à 15 min
Maïs à grains	2 épis, coupés en deux	Sans l'enveloppe	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	12 à 15 min	18 à 20 min
Patates douces	680 g	Coupées en morceaux de 2 cm	1 c. à soupe	400 °F (204 °C)	15 à 20 min	30 à 35 min
	3 entières (170 à 227 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	400 °F (204 °C)	36 à 42 min	40 à 45 min
Poivrons (à rôtir)	3 petits poivrons	Entiers	Aucun	390 °F (200 °C)	10 à 15 min	15 à 20 min
Pommes de terre, Russet	680 g	Coupées en quartiers de 2 cm	1 c. à soupe	400 °F (204 °C)	20 à 22 min	35 à 38 min
	450 g	Frites coupées à la main*, minces	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	400 °F (204 °C)	20 à 24 min	30 à 35 min
	450 g	Frites coupées à la main*, épaisses	1/2 à 3 cuillères à soupe d'huile de canola	400 °F (204 °C)	19 à 24 min	35 à 40 min
	3 entières (170 à 227 g)	Piquées 3 fois avec une fourchette	Aucun	400 °F (204 °C)	30 à 35 min	37 à 40 min
VOLAILLE						
Ailes de poulet	900 g	Pilons et joints	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	18 à 22 min	43 à 47 min
Cuisses de poulet	2 cuisses (170 à 284 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	22 à 28 min	26 à 29 min
	4 cuisses (113 à 227 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	18 à 22 min	25 à 28 min
Poitrines de poulet	2 poitrines (340 à 680 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	25 à 30 min	30 à 35 min
	4 poitrines (340 à 680 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	22 à 24 min	25 à 28 min
POISSON ET FRUITS DE MER						
Beignets de crabe	2 beignets (170 à 227 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	390 °F (200 °C)	5 à 10 min	10 à 13 min
Crevette	450 g	Entières, pelées, avec les queues	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	7 à 10 min	10 à 13 min
Filets de saumon	3 filets (113 g chacun)	Aucun	Badigeonnés d'huile	400 °F (204 °C)	7 à 12 min	13 à 17 min
Queues de homard	4 queues (85 à 113 g chacune)	Entier	Aucun	390 °F (200 °C)	5 à 8 min	15 à 18 min

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Pour mettre les deux zones sur pause lorsque SMART FINISH (finition intelligente) est utilisée, appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour mettre une zone individuelle sur pause lorsque les deux zones sont en train de cuire, appuyez sur celle que vous souhaitez mettre sur pause, puis appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour reprendre la cuisson, appuyez de nouveau sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Utilisez ces durées de cuisson comme aide en les ajustant selon votre préférence.

Remuez vos aliments

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons de remuer vos aliments au moins deux fois pendant le cycle de cuisson.



OU
Mélangez à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone



* Après avoir coupé les pommes de terre, laissez tremper les frites crues dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes pour éliminer l'amidon inutile. Tamponnez pour les sécher. Plus les frites sont bien séchées, meilleurs sont les résultats.

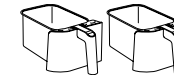
Tableau de cuisson de la friteuse à convection, suite

REMARQUE : Vous ne trouvez pas les aliments que vous recherchez dans les tableaux ci-dessous? Trouvez un aliment similaire et diminuez la durée de cuisson de 25 %. Pour les aliments congelés, diminuez la durée de cuisson qui figure sur l'emballage de 25 %. Pour de meilleurs résultats, vérifiez souvent les aliments et augmentez la durée de cuisson si nécessaire.

INGRÉDIENT	QUANTITÉ PAR ZONE	PRÉPARATION	AJOUT D'HUILE	TEMPÉRATURE		
BŒUF						
Biftecks	2 biftecks (227 g chacun)	Entiers	Badigeonnés d'huile	390 °F (200 °C)	10 à 20 min	14 à 18 min
Hamburgers	2 boulettes de 113 g, 80% maigre	Épaisseur de 13 mm	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	8 à 10 min	10 à 13 min
PORC						
Bacon	3 tranches, coupées en deux	Aucune	Aucun	350°F (180°C)	8 à 10 min	9 à 12 min
Côtelettes de porc	2 côtelettes épaisses avec l'os (284 à 340 g chacune)	Avec os	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	15 à 17 min	23 à 27 min
	2 côtelettes désossées (227 g chacune)	Désossées	Badigeonnées d'huile	390 °F (200 °C)	14 à 17 min	17 à 20 min
Filets mignons de porc	450 g	Aucune	Badigeonnés d'huile	375 °F (190 °C)	15 à 20 min	25 à 30 min
Saucisses	5 saucisses	Aucune	Aucun	390 °F (200 °C)	7 à 10 min	17 à 22 min
ALIMENTS CONGELÉS						
Bâtonnets de mozzarella	1 boîte (312 g)	Aucune	Aucun	375 °F (190 °C)	8 à 10 min	10 à 12 min
Bâtonnets de poisson	18 bâtonnets de poisson (312 g)	Aucune	Aucun	390 °F (200 °C)	10 à 13 min	16 à 19 min
Chaussons chinois	2 sacs (298 g)	Aucune	1 c. à soupe	390 °F (200 °C)	12 à 14 min	16 à 18 min
Crevettes popcorn	1 boîte (397 à 454 g)	Aucune	Aucun	390 °F (200 °C)	9 à 11 min	14 à 18 min
Croquettes de pommes de terre	450 g	Aucune	Aucun	375 °F (190 °C)	18 à 22 min	25 à 27 min
Croquettes de poulet	1 boîte (454 g)	Aucune	Aucun	390 °F (200 °C)	10 à 13 min	18 à 21 min
Escalopes de poulet	3 escalopes	Aucune	Aucun	205 °C (400 °F)	18 à 21 min	20 à 25 min
Filets de poisson	1 boîte (6 filets)	Aucune	Aucun	390 °F (200 °C)	14 à 16 min	17 à 22 min
Frites	450 g	Aucune	Aucun	205 °C (400 °F)	18 à 22 min	28 à 32 min
Frites	900 g	Aucune	Aucun	205 °C (400 °F)	32 à 36 min	50 à 55 min
Frites de patate douce	450 g	Aucune	Aucun	390 °F (200 °C)	20 à 22 min	30 à 32 min
Rondelles d'oignon	283 g	Aucune	Aucun	190 °C (375 °F)	13 à 16 min	18 à 22 min
Rouleaux de pizza	1 sac (567 g, 40 morceaux)	Aucune	Aucun	390 °F (200 °C)	12 à 15 min	15 à 18 min



UNE SEULE ZONE
Lorsque vous cuisez dans une seule zone – l'autre zone n'étant pas utilisée.



DOUBLE ZONE
Lorsque vous cuisez dans les deux zones – les mêmes aliments ou des aliments différents.

Pour de meilleurs résultats, secouez ou mélangez souvent.

Pour mettre les deux zones sur pause lorsque SMART FINISH (finition intelligente) est utilisée, appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour mettre une zone individuelle sur pause lorsque les deux zones sont en train de cuire, appuyez sur celle que vous souhaitez mettre sur pause, puis appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Pour reprendre la cuisson, appuyez de nouveau sur le bouton START/PAUSE (marche/pause).

Utilisez ces durées de cuisson comme aide en les ajustant selon votre préférence.

Remuez vos aliments

Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons de remuer vos aliments au moins deux fois pendant le cycle de cuisson.



OU

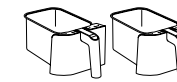
Mélangez à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone



Tableau de déshydratation



UNE SEULE ZONE
Lorsque vous cuisez dans une seule zone – l'autre zone n'étant pas utilisée.



DOUBLE ZONE
Lorsque vous cuisez dans les deux zones - les mêmes aliments ou des aliments différents.

INGRÉDIENTS	PRÉPARATION	TEMPÉRATURE	
FRUITS ET LÉGUMES			LES DURÉES SONT LES MÊMES POUR LES DEUX ZONES
Ananas	Pelé, cœur retiré et coupé en tranches de 10 à 13 mm	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Asperges	Coupées en morceaux de 2 cm, blanchies	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Aubergine	Pelées, coupées en tranches de 6 mm	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Bananes	Pelées et coupées en morceaux de 1 cm	135 °F (60 °C)	8 à 10 heures
Betteraves	Pelées et coupées en morceaux de 3 mm	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Champignons	Nettoyés à l'aide d'une brosse douce (non lavés)	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Fines herbes	Rincées, tamponnées pour sécher, tiges retirées	135 °F (60 °C)	4 heures
Fraises	Coupées en deux ou en tranches de 13 mm d'épaisseur.	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Mangues	Pelées et coupées en morceaux de 1 cm, noyau retiré	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
Pommes	Évidées, coupées en tranches de 3 mm, trempées dans de l'eau citronnée, séchées en tapotant	135 °F (60 °C)	7 à 8 heures
Racine de gingembre	Coupées en tranches de 1 cm d'épaisseur	135 °F (60 °C)	6 heures
Tomates	Couper en tranches de 1-cm ou râper, passer à la vapeur si une réhydratation est prévue	135 °F (60 °C)	6 à 8 heures
VIANDE, VOLAILLE, POISSON			
Charqui de bœuf	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	150 °F (70 °C)	5 à 7 heures
Charqui de dinde	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	150 °F (70 °C)	5 à 7 heures
Charqui de poulet	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	150 °F (70 °C)	5 à 7 heures
Charqui de saumon	Coupé en tranches de 6 mm, mariné pendant la nuit	150 °F (70 °C)	3 à 5 heures

Utilisation de la technologie DualZone™ : SMART FINISH (finition intelligente)

SMART FINISH (finition intelligente) élimine le besoin de cuissons successives. Vous pouvez dorénavant cuire deux aliments différents ayant deux durées de cuisson différentes et constater que leur cuisson finit en même temps. Vous n'avez qu'à programmer chaque zone et laisser la fonction **SMART FINISH** (finition intelligente) faire le reste.

REMARQUE : Pour toutes les recettes qui figurent dans ce tableau, assaisonnez avec du sel et du poivre, au goût.

CHOISISSEZ DEUX PLATS		AJOUTEZ UNE RECETTE PAR ZONE			RÉGLEZ LES DEUX ZONES ET UTILISEZ SMART FINISH (FINITION INTELLIGENTE)
RECETTE	QUANTITÉ	MÉLANGEZ OU COMBINEZ CES INGRÉDIENTS	FONCTION	TEMPÉRATURE/DURÉE	
Beignets de crabe	2 beignets de crabe	Badigeonnez de beurre fondu	Air Fry (friteuse à convection)	390 °F (200 °C) 15 minutes	
Tomates grillées au vinaigre balsamique	976 g de tomates cerises	120 mL de vinaigre balsamique 1 c. à soupe d'huile de canola	Roast (rôtir)	390 °F (200 °C) 15 minutes	
Côtelettes de porc à la sauge et à l'érable	2 ou 3 côtelettes désossées (113 g chacune)	1 c. à soupe d'huile de canola 1 c. à soupe de sirop d'érable	Roast (rôtir)	390 °F (200 °C) 17 à 20 minutes	
Pommes de terre Russet à la cajun	4 pommes de terre moyennes en dés	2 c. à soupe d'huile de canola 2 c. à soupe d'assaisonnement cajun	Air Fry (friteuse à convection)	400 °F (205 °C) 30 minutes	
Pain de viande classique	450 g de mélange pour pain de viande (bœuf, porc, veau)	60 mL de ketchup, 60 mL de moutarde jaune, 1 œuf, 40 g de chapelure panko, 22 g de fromage parmesan	Air Fry (friteuse à convection)	330°F (165°C) 35 minutes	
Haricots verts aux amandes	450 g de haricots verts, extrémités coupées	2 c. à soupe d'huile de canola 54 g d'amandes effilées	Air Fry (friteuse à convection)	390 °F (200 °C) 15 minutes	
Saumon au glaçage miso	3 filets de saumon (170 g chacun)	2 c. à soupe de pâte de miso, 1 c. à café d'huile de canola Badigeonnez le saumon	Air Fry (friteuse à convection)	390 °F (200 °C) 15 minutes	
Choux de Bruxelles au miel et aux noisettes	450 g de choux de Bruxelles coupés en deux	2 c. à soupe d'huile de canola, 84 g de miel, 75 g de noisettes hachées	Air Fry (friteuse à convection)	390 °F (200 °C) 23 minutes	
Cuisses de poulet Buffalo	4 cuisses de poulet désossées avec la peau (113 à 142 g chacune)	240 ml de sauce buffalo, mélangez avec le poulet	Air Fry (friteuse à convection)	400 °F (205 °C) 27 minutes	
Burger végétarien	450 g de « viande » hachée végétarienne (4 galettes de 113 g chacune)	1 c. à soupe d'ail émincé, 1 c. à soupe d'oignon émincé	Air Fry (friteuse à convection)	375 °F (190 °C) 20 minutes	
Chou-fleur méditerranéen	1 tête de chou-fleur coupée en fleurons de 1-cm	115 g de tahini, 2 c. à soupe d'huile de canola	Air Fry (friteuse à convection)	390 °F (200 °C) 35 minutes	
Frites	450 g de frites	Assaisonnez au goût	Air Fry (friteuse à convection)	400 °F (205 °C) 30 minutes	

REMARQUE : Pour de meilleurs résultats, commencez à vérifier si les aliments sont cuits 2 minutes avant la fin de la durée de cuisson. Arrêtez la cuisson en tout temps lorsque le niveau de croustillant désiré est obtenu, mais assurez-vous que toute protéine crue a atteint une température sécuritaire.

TORTELLINI ALFREDO AU FOUR ET BROCOLI À L'AIL GRILLÉ

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 15 MINUTES | **DONNE :** 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 tête de brocoli coupée en fleurons de 13 mm
1 c. à soupe d'huile d'olive
4 gousses d'ail, pelées, émincées
1 1/2 c. à thé de sel casher, séparé
1 pot (425 ml) de sauce Alfredo
180 ml d'eau
3/4 c. à thé de poivre noir moulu
450 g de tortellini
50 g de chapelure panko
170 g de fromage mozzarella râpé, séparé
2 brins de basilic frais, déchirés

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol moyen, mélangez le brocoli avec l'huile d'olive, l'ail émincé et 1 cuillère à thé de sel.
- 2 Dans un bol séparé, fouettez la sauce Alfredo, l'eau, 1/2 cuillère à thé de sel, le poivre et la moitié du fromage mozzarella.
- 3 Placez les tortellinis et la sauce dans le panier de la zone 1 (sans la plaque de cuisson croustillante). Parsemez uniformément le dessus de chapelure panko et du reste du fromage mozzarella, puis insérez le panier dans l'appareil. Installez la plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 2, déposez-y le brocoli puis insérez le panier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, BAKE (cuire), puis réglez la température à 350 °F (180 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez la zone 2, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 15 minutes. Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsque la minuterie de la zone 1 arrive à la fin de la durée de cuisson, vérifiez les tortellinis pour voir s'ils sont prêts (ils devraient être al dente). Transférez-les délicatement sur un.
- 6 Lorsque la minuterie de la zone 2 arrive à la fin de la durée de cuisson, transférez le brocoli dans un bol de service et servez-le avec les tortellinis.

SOUS-MARINS À LA SAUCISSE ITALIENNE ÉPICÉE, AUX POIVRONS ET À L'OIGNON

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 18 MINUTES | **DONNE :** 5 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1/2 oignon jaune, pelé, émincé
1 poivron rouge, tranché finement
1 poivron vert, tranché finement
1/2 c. à thé de sel casher
1/4 c. à thé de poivre noir moulu
1 c. à soupe d'huile de canola
5 chapelets de saucisses italiennes non cuites
5 pains à sous-marins

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez l'oignon, les poivrons, le sel, le poivre noir et l'huile de canola.
- 2 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Placez les saucisses dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Mettez l'oignon et les poivrons dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 18 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.
- 4 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les paniers de l'appareil. Divisez le mélange d'oignon et de poivrons entre les petits pains, déposez les saucisses dessus, puis servez.

BEIGNES À LA FRITEUSE À AIR CHAUD

PRÉP. : 5 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 10 MINUTES | **DONNE :** 4 À 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

200 g de sucre cristallisé
2 c. à soupe de cannelle moulue
1 boîte de biscuits au babeurre réfrigérés
60 g de beurre non salé, fondu

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un petit bol peu profond, mélangez le sucre et la cannelle, puis réservez.
- 2 Retirez les biscuits de la boîte, séparez-les et placez-les sur une planche à découper. Utilisez un emporte-pièce rond de 2,5 cm (ou une capsule de bouteille de taille similaire) pour découper des trous au centre de chaque biscuit.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Placez 4 beignes en une seule couche dans chaque panier.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 360 °F (180 °C) et la durée à 10 minutes. Sélectionnez MATCH COOK (même cuisson) pour appliquer les réglages de la zone 2 à la zone 1. Sélectionnez START/PAUSE (marche/pause) pour démarrer.
- 5 Lorsque la minuterie sonne, retirez les beignes des tiroirs.
- 6 Trempez les deux côtés des beignes chauds dans le beurre fondu, puis dans le sucre à la cannelle. Servez-les chauds.
- 7 Répétez les étapes 4 à 6 pour cuire les trous de beigne. Réglez la minuterie à 5 minutes.
- 8 Les beignes peuvent aussi être nappés d'un glaçage au sucre ou au chocolat, avec la garniture de votre choix, comme des bonbons décoratifs.

LONGE DE PORC ENROBÉE D'ASSAISONNEMENT JAMAÏCAIN AVEC PANAIS ET SAUGE

PRÉP. : 10 MINUTES | **MARINADE :** 10 MINUTES À 3 JOURS
DURÉE DE CUISSON : 25 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

680 g de longe de porc
3 c. à thé d'huile de canola, séparée
2 c. à soupe d'assaisonnement jamaïcain
450 g de panais, pelés, coupés en morceaux de 2,5 cm
1 c. à soupe de miel
1/2 c. à thé de sel casher
1/2 c. à thé de sauge fraîche hachée

INSTRUCTIONS

- 1 Placez la longe de porc dans une poêle ou un plat profond. Tapotez le porc pour le sécher à l'aide d'un essuie-tout. Utilisez vos mains pour badigeonner uniformément 2 cuillères à thé d'huile de canola sur le porc. Puis utilisez de nouveau vos mains pour badigeonner uniformément l'assaisonnement jamaïcain. Enveloppez la longe de porc d'une pellicule de plastique ou placez-la dans un sac de plastique que vous fermerez et laissez-la mariner pendant un minimum de 10 minutes ou jusqu'à 3 jours dans le réfrigérateur.
- 2 Dans un bol moyen, mélangez le panais avec l'huile de canola restante et 1/2 cuillère à thé de sel.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez la longe de porc marinée dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les panais dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 16 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsque la cuisson est terminée dans les deux zones, vérifiez la longe de porc pour voir si elle est prête. La cuisson est terminée lorsque la température interne de la longe atteint 145 °F (63 °C) sur un thermomètre instantané. Transférez la longe de porc sur une assiette ou une planche à découper et laissez-la reposer pendant au moins 5 minutes.
- 6 Transférez les panais dans un bol et mélangez-les à la sauge.
- 7 Après les 5 minutes de repos, coupez la longe de porc en tranches d'épaisseur de votre choix et servez-la avec les panais.

PAINS PLATS AU CHILI, AU FROMAGE ET À LA SAUCISSE AVEC FRITES

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 28 MINUTES | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 pains plats naans ou pâtes à pizza préparées, découpées de manière à rentrer sur la grille à griller

50 g de chili préparé en boîte, séparé

4 tranches de fromage américain, séparées

4 saucisses à hot-dog (56 g chacune), coupées en morceaux de 2-cm, séparées

450 g de frites congelées

Ketchup, au goût

Moutarde, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Étalez uniformément la moitié du chili sur l'un des pains plats. Placez deux tranches de fromage sur le chili, puis garnissez de la moitié des tranches de saucisses.
- 2 Répétez l'étape 1 avec le pain plat, le chili, le fromage et les morceaux de saucisse qui restent.
- 3 Installez la grille à griller dans le panier de la zone 1 (sans la plaque de cuisson croustillante). Déposez un pain plat sur la grille et insérez le panier dans l'appareil. Installez la plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 2 et déposez-y les frites. Insérez le panier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR BROIL (griller par convection), puis réglez la durée à 12 minutes. Ensuite, sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection) et réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 28 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsqu'il reste 13 minutes de cuisson dans la zone 2, retirez le panier et secouez les frites. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsqu'il reste 6 minutes dans la zone 1, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez le panier, puis le pain plat de la grille à l'aide d'une spatule en silicone. Déposez le pain plat non cuit sur la grille, réinsérez le panier et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour reprendre la cuisson.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, garnissez les pains plats de ketchup et de moutarde au goût, et servez-les avec des frites.

PORC FRIT AU POULET AVEC FRITES DE PATATE DOUCE

PRÉP. : 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 31 MINUTES | **DONNE** : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

120 g de farine tout-usage

1 c. à thé de paprika fumé

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de sel casher

1 c. à thé de poivre noir moulu

2 gros œufs

2 à 4 côtelettes de porc désossées non cuites, coupées en deux dans le sens de la longueur, aplaties en épaisseur de 13 mm

450 g de frites de patate douce congelées

INSTRUCTIONS

- 1 Placez la farine, le paprika, la poudre d'ail, le sel et le poivre dans un bol et mélangez bien.
- 2 Mettez les œufs dans un bol peu profond et fouettez-les bien pendant 60 secondes. Placez la farine assaisonnée dans un second bol peu profond.
- 3 Une par une, trempez les côtelettes de porc dans l'œuf, dans la farine assaisonnée, puis une fois de plus dans l'œuf et la farine. Réservez-les.
- 4 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les côtelettes de porc dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les frites de patate douce dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 5 Sélectionnez AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 31 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 6 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez le panier de l'appareil et secouez-le pendant 10 secondes. Réinsérez le panier et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson.
- 7 Lorsque la minuterie de la zone 1 est à 7 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez le panier de l'appareil et retournez les côtelettes de porc à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone. Réinsérez le panier et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour poursuivre la cuisson.
- 9 Lorsque la cuisson est terminée, transférez les côtelettes de porc sur une assiette. Servez-les avec les frites de patate douce.

HACHIS DE SAUCISSE ET DE PATATE DOUCE

PRÉP. : 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 30 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

680 g de patates douces, pelées, coupées en dés de 13 mm

1 c. à soupe d'ail émincé

1 c. à thé de sel casher et plus, au goût

Poivre noir moulu, au goût

2 c. à soupe d'huile de canola

1 c. à soupe de sauge séchée

450 g de saucisses pour petit déjeuner douces, crues, hachées

1/2 gros oignon, pelé, coupé en dés

1/2 c. à thé de cannelle moulue

1 c. à thé de poudre de chili

4 gros œufs, pochés ou frits (facultatif)

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez les patates douces avec l'ail, le sel, le poivre et l'huile de canola.
- 2 Installez une plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 1, déposez-y les patates douces, puis placez le panier dans l'appareil. Étalez la saucisse hachée dans le panier de la zone 2 (sans la plaque de cuisson croustillante), puis insérez le panier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 30 minutes. Sélectionnez la zone 2, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 20 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 4 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause), retirez les paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes.
- 5 Dans la zone 1, incorporez la moitié de la sauge. Dans la zone 2, ajoutez l'oignon et mélangez bien. Une fois que c'est fait, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) et réinsérez les paniers pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, retirez les deux paniers de l'appareil et ajoutez les patates douces au mélange de saucisse. Ajoutez la cannelle, la sauge, la poudre de chili et le sel au goût et mélangez bien.
- 7 Lorsque la cuisson est terminée, mélangez le hachis, puis servez-le immédiatement avec un œuf poché ou frit sur le dessus, si désiré.

FILETS DE POULET ET FRITES BOUCLÉES

PRÉP. : 5 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 30 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

450 g de filets de poulet congelés

450 g de frites bouclées congelées

Trempettes de votre choix

INSTRUCTIONS

- 1 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les filets de poulet dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les frites bouclées dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 2 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 22 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 30 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 3 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 8 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil sur pause. Retirez les paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes. Réinsérez les paniers dans l'appareil et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour reprendre la cuisson.
- 4 Une fois la cuisson terminée, servez-les immédiatement avec vos trempettes préférées.

POITRINES DE DINDE GLACÉES À L'ÉRABLE ET HARICOTS VERTS EN COCOTTE

PRÉP. : 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 40 MINUTES | **DONNE :** 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

DINDE

2 c. à soupe de sirop
d'érable pur, réchauffé

1 c. à soupe d'huile de canola

2 c. à thé de poudre de chili

1/2 c. à soupe de paprika fumé

1 c. à thé de sel casher

1/2 c. à thé de poivre noir moulu

1 poitrine de dinde crue fendue
(900 g), dégraissée, désossée

HARICOTS VERTS EN COCOTTE

1 sac (450 g) de haricots verts à
la française congelés

1 boîte (300 g) de crème
de champignons

120 ml, de lait

1/2 c. à thé de poivre noir moulu

1 c. à thé de sel casher

80 g d'oignons frits croustillants
achetés en magasin, séparés

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez le sirop d'érable et tous les assaisonnements de la poitrine de dinde. Incorporez les poitrines de dinde au mélange.
- 2 Dans un bol séparé, fouettez la soupe de champignons, le lait, le sel et le poivre pour les haricots verts en cocotte. Ajoutez les haricots verts et 40 g d'oignons frits et mélangez.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 1, disposez-y les poitrines de dinde puis insérez le panier dans l'appareil. Placez le mélange de haricots verts dans le panier de la zone 2 (sans la plaque de cuisson croustillante), puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), réglez la température à 360 °F (180 °C), et la durée à 40 minutes. Sélectionnez la zone 2, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 350 °F (180 °C) et la durée à 30 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 15 minutes, retirez le panier de la zone 1 de l'appareil et retournez les poitrines de dinde à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson. Retirez le panier de la zone 2 de l'appareil, remuez le mélange de haricots verts, puis recouvrez le dessus des oignons restants. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la minuterie de la zone 1 arrive à la fin de la durée de cuisson, vérifiez les poitrines de dinde pour voir si elles sont prêtes. La cuisson est terminée lorsque leur température interne atteint 165 °F (75 °C) sur un thermomètre instantané. Servez les haricots verts en cocotte avec les poitrines de dinde.

CREVETTES À L'AIL ET TOMATES REVENUES AU ROMARIN

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 11 MINUTES | **DONNE :** 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

450 g de grosses crevettes crues,
pelées, déveinées

10 gousses d'ail, pelées, émincées

2 c. à thé de thym séché

1/2 c. à soupe de poudre de chili

2 c. à soupe d'huile de canola

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

550 g de tomates cerises

1 c. à soupe de romarin séché

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez les crevettes avec l'ail, le thym, la poudre de chili, 1 cuillère à soupe d'huile de canola, le sel et le poivre.
- 2 Dans un bol séparé, mélangez les tomates avec l'huile restante, le romarin, le sel et le poivre.
- 3 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les crevettes dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les tomates dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 4 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 11 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.
- 5 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 5 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil sur pause. Retirez les paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes. Réinsérez les paniers dans l'appareil et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour reprendre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servez-les immédiatement sur de la salade verte ou du pain grillé.

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.

CHAMPIGNONS FARCIS AUX ÉPINARDS ET AUX FROMAGES ET MÉLANGE DE LÉGUMES

PRÉP. : 20 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 27 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CHAMPIGNONS

1 sac (340 g) d'épinards hachés congelés, décongelés
55 g de fromage à la crème
22 g de fromage parmesan râpé
56 g de fromage mozzarella râpé, séparé
1 c. à soupe d'ail émincé
1/2 c. à thé de sel casher
1/2 c. à thé de poivre noir moulu
2 gros champignons portobello, nettoyés, queues enlevées

MÉLANGE DE LÉGUMES

1 zucchini, coupé en dés de 13 mm
1 poivron rouge, coupé en dés de 13 mm
1 oignon, coupé en quartiers et pétales séparés
2 c. à soupe d'huile de canola
1 c. à soupe de thym séché
Sel casher et poivre noir, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Enveloppez les épinards dans une serviette en coton ou en papier et essorez l'excédent de liquide.
- 2 Dans un bol, mélangez le fromage à la crème, le fromage parmesan, 22 g de fromage mozzarella, l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez les épinards et mélangez bien.
- 3 Remplissez les champignons du mélange d'épinards et de fromages.
- 4 Dans un bol séparé, incorporez tous les ingrédients du mélange de légumes et remuez bien.
- 5 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez les champignons préparés dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les légumes dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 6 Sélectionnez la zone 1, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 360 °F (180 °C) et la durée à 15 minutes. Sélectionnez la zone 2, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 360 °F (180 °C) et la durée à 27 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 7 Lorsque les minuteries des zones 1 et 2 sont à 10 minutes, appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour mettre l'appareil sur pause. Retirez le panier de la zone 2 de l'appareil et secouez-le pendant 10 secondes. Réinsérez le panier dans l'appareil et appuyez sur START/PAUSE (marche/pause) pour reprendre la cuisson.
- 8 Une fois la cuisson terminée, servez sans attendre.

TOFU AIGRE-DOUX AVEC LÉGUMES STYLE ASIATIQUE

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 25 MINUTES
DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 paquet (400 g) de tofu ferme, coupé en cubes de 13 mm
3 c. à soupe d'huile de canola, séparée
1 c. à thé de sel casher, et plus, au goût
1 sac (400 g) de légumes asiatiques mélangés congelés
120 ml de sauce aigre-douce achetée en magasin
1 c. à thé de poudre d'ail
Poivre noir moulu, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un bol, mélangez le tofu avec 1 cuillère à soupe d'huile de canola et 1 cuillère à thé de sel casher. Dans un bol séparé, mélangez les légumes congelés avec les 2 cuillères à soupe d'huile de canola restantes.
- 2 Installez une plaque de cuisson croustillante dans les deux paniers. Déposez le tofu dans le panier de la zone 1, puis insérez ce dernier dans l'appareil. Déposez les légumes congelés dans le panier de la zone 2, puis insérez ce dernier dans l'appareil.
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 20 minutes. Sélectionnez la zone 1, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 400 °F (205 °C) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 4 Lorsque la minuterie de la zone 1 est à 10 minutes, retirez les deux paniers de l'appareil et secouez-les pendant 10 secondes. Réinsérez les paniers pour poursuivre la cuisson.
- 5 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 5 minutes, retirez le panier de l'appareil et secouez-le pendant 10 secondes. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, transférez le tofu dans un bol et nappez-le de sauce aigre-douce jusqu'à ce qu'il soit entièrement recouvert. Transférez les légumes dans un autre bol et incorporez la poudre d'ail, le sel et le poivre. Servez immédiatement.

MORUE À LA NOIX DE COCO ET À LA LIME AVEC RIZ DE CHOU-FLEUR AU POIVRON VERT

PRÉP. : 10 MINUTES | **MARINADE :** 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON :** 20 MINUTES
DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 boîte (400 ml) de lait de coco non sucrée
1 1/2 c. à thé de jus de lime
4 filets de morue (113 g chacun)
3 c. à thé de sel casher, séparé
1/2 oignon blanc, pelé, coupé en dés
1/2 c. à thé de poudre d'ail
4 c. à thé d'huile de canola, séparée
280 g de riz de chou-fleur
1/2 poivron vert, haché
30 g de coriandre fraîche, tiges enlevées, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Installez une plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 1. Dans un bol moyen, mélangez le lait de coco et le jus de lime. Assaisonnez chaque filet de 1/2 cuillère à thé de sel, puis mettez-les dans le mélange de lait de coco et laissez-les mariner pendant 20 minutes. Lorsque les filets sont marinés, déposez-les dans le panier de la zone 1.
- 2 Dans un petit bol, mélangez délicatement l'oignon en dés et la poudre d'ail avec 1 cuillère à thé d'huile de canola et déposez le mélange dans le panier de la zone 2 (sans la plaque de cuisson croustillante).
- 3 Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 375 °F (190 °C) et la durée à 20 minutes. Sélectionnez la zone 2, ROAST (rôtir), puis réglez la température à 325 °F (160 °C) et la durée à 16 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 4 Dans un bol moyen séparé, mélangez délicatement le riz de chou-fleur, le poivron vert, le sel restant et l'huile de canola restante.
- 5 Lorsque la minuterie de la zone 2 est à 10 minutes, retirez le panier de l'appareil et ajoutez le mélange de riz de chou-fleur à l'oignon et mélangez bien. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6 Lorsque la cuisson est terminée, servez le riz de chou-fleur dans un bol, en déposant délicatement les filets de morue sur le dessus. Garnissez de coriandre fraîche, si désiré.

CÔTELETTES DE PORC ENVELOPPÉES DE BACON AVEC QUINOA

Remarques

PRÉP. : 10 MINUTES | DURÉE DE CUISSON : 35 MINUTES | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 4 côtelettes de porc désossées (113 à 170 g chacune)
- 4 c. à thé de sel casher
- 4 c. à thé de poivre noir moulu
- 8 tranches de bacon cru
- 170 g de quinoa
- 350 ml de bouillon de poulet
- 1 gousse d'ail, pelée, émincée
- 1 bouquet d'oignons verts, tranchés

INSTRUCTIONS

- 1** Assaisonnez entièrement les côtelettes de porc de sel et de poivre, puis enveloppez-les chacune de deux tranches de bacon.
- 2** Installez une plaque de cuisson croustillante dans le panier de la zone 1, déposez-y les côtelettes, puis insérez le panier dans l'appareil.
- 3** Déposez le quinoa, le bouillon, l'ail et les oignons verts dans le panier de la zone 2 sans la plaque de cuisson croustillante et mélangez bien.
- 4** Sélectionnez la zone 1, AIR FRY (friteuse à convection), puis réglez la température à 390 °F (200 °C) et la durée à 25 minutes. Sélectionnez la zone 2, sélectionnez BAKE (cuire), puis réglez la température à 400 °F (205 °C), et la durée à 35 minutes. Sélectionnez SMART FINISH (finition intelligente). Appuyez sur le bouton START/PAUSE (marche/pause) pour commencer la cuisson.
- 5** Lorsque la minuterie de la zone 1 est à 10 minutes, retirez le panier de l'appareil et retournez les côtelettes à l'aide d'une pince avec extrémités en silicone. Réinsérez le panier pour poursuivre la cuisson.
- 6** Lorsque la cuisson est terminée, servez les côtelettes de porc avec le quinoa.

NINJA[™] Foodi[®]

FRITEUSE À AIR CHAUD À 2 PANIERS

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

DZ201C_IG_QSG_15Recipe_E_F_REV_Mv2

© 2020 Shark Ninja Operating LLC.

FOODI est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.

DUALZONE et NINJA (stylisé) sont des marques de commerce déposées de SharkNinja Operating LLC.