



**ספר מתכונים
לנינג'ה שלכם**
- של איקי ני -



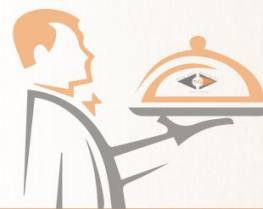
מתנת ארגון עובדי מזרחי טפחות



3 ספר מתכונים לניג'לה | שף מיקי ניר

תוכן העיניים

מתכונים דגים 41	מתכונים עוף 5
פילה סלמון בטריאקי על מצע שעועית ירוקה..... 41	שניצל וצ'יפס..... 5
פילה לברק בציפוי פיסטוק..... 43	פיקטה עוף בלימון על ספגטי..... 7
קציצות דגים ברוטב עגבניות פיקנטי..... 45	קוביות עוף בסגנון אסיאתי..... 9
מנות צמחוניות 47	שניצל "קורדון בלו"..... 11
ירקות קלויים אנטיפסטי..... 47	עוף צלוי..... 13
מוסקה צמחונית..... 49	כנפי עוף פיקנטיים..... 15
עוגות 51	עוף ביון - COQ AU VIN..... 17
עוגת דבש..... 51	קנטאקי פרייד צ'קן..... 19
עוגת שוקולד ללא גלזן..... 53	שיפודי פרגיות על מצע מג'דרה..... 21
לחמים 55	מתכונים בשר טחון 23
פוקצ'ה..... 55	קציצות בקר על ספגטי..... 23
דפי הערות 56	המבורגר בלחמנייה..... 25
הערות..... 56	פלפל ממולא..... 27
	נקניקיות צלויים..... 29
	עראיס..... 31
	קבב רומני..... 33
	מתכונים בשר בקר 35
	סטייק אנטרקוט עם תפוחי אדמה..... 35
	קטנטנים..... 35
	נתחי בקר בנוסח סצ'ואן..... 37
	רוסט בוף..... 39





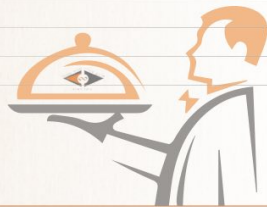
שניצל וציפס

המרכיבים:

חזה עוף פרום ודק - 4 יח'
בלילה: 2 ביצים, 2 כפות קמח, 1 כף מיונז
 פירורי לחם - 1 כוס
 שומשום (אופציה) - 2 כפות
 ציפס קפוא (מופשר) - 400 גרם

אופן ההכנה:

1. טורפים היטב את הבלילה לקערה אחת
2. מניחים את פירורי הלחם והשומשום בקערה נפרדת
3. טובלים חזה עוף אחד בבלילה ואח"כ בפירורי הלחם
4. ממשיכים עם כל יתר נתחי חזה העוף.
5. מניחים את סלסלת הטיגון בתוך סיר הבישול ומניחים את הציפס. מתיזים תרסיס שמן עליו.
6. סוגרים עם המכסה ומעבירים למצב טיגון באוויר חם (AIR FRY) 180 מעלות למשך 20-25 דקות (תלוי בסוג הציפס). מפעילים בכפתור START/STOP כדי להתחיל.
7. כאשר המכשיר מוכן, מכניסים את סלסלת הציפס וסוגרים את המכסה.
8. אם רוצים פריך יותר מוסיפים עוד 2-3 דקות
9. מוציאים את הציפס עם הסלסלה ומניחים במקום חם.
10. ממליחים את הציפס בגמר ההכנה.
11. מרססים את השניצלים במעט שמן, מניחים אותם על פלדת הגריל.
12. מגישים עם חצי לימון.





פיקטה צוף באימון א ספגטי

מתכוני עוף

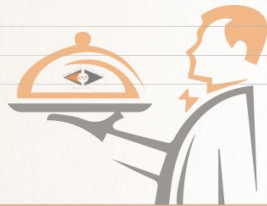
המרכיבים:

- חזה עוף פרום לעובי של 1/2 ס"מ - 4 יח'
- מלח/פלפל/פפריקה לתיבול
- ספגטי - 1/4 חבילה
- שמן זית - כף
- מיץ מלימון טרי - 2.5 כפות
- שיני שום כתושות - 4
- גרירת לימון - 1
- מלח גס - 1/2 כפית

אופן ההכנה:

- מבשלים את הפסטה בנפרד לפי ההוראות ומסננים.
- מורחים במעט שמן זית את חזה העוף ומתבלים במלח/פלפל/פפריקה.
- מניחים את חזה העוף על פלטת הגריל.
- סוגרים את המכסה, מעבירים למצב גריל GRILL, מכוונים את המכשיר לטמפר' גבוהה ואת הזמן ל- 5 דקות מפעילים. המכשיר מתחמם ורק אז ניתן להניח את פלטת הגריל.
- אחרי 3 דקות, פותחים את המכסה והופכים את חזה העוף. ממשיכים עוד 1 דקה או שתיים, תלוי בעובי הנתח.
- הבישול הושלם כאשר חזה העוף השחים קלות.
- מתבלים את הפסטה בשום כתוש, גרירת לימון, שמן זית, מיץ לימון ומלח גס
- מטגנים קלות ומניחים על צלחות ומעל את חזה העוף.

* ניתן להחליף את הספגטי בפסטה שונה





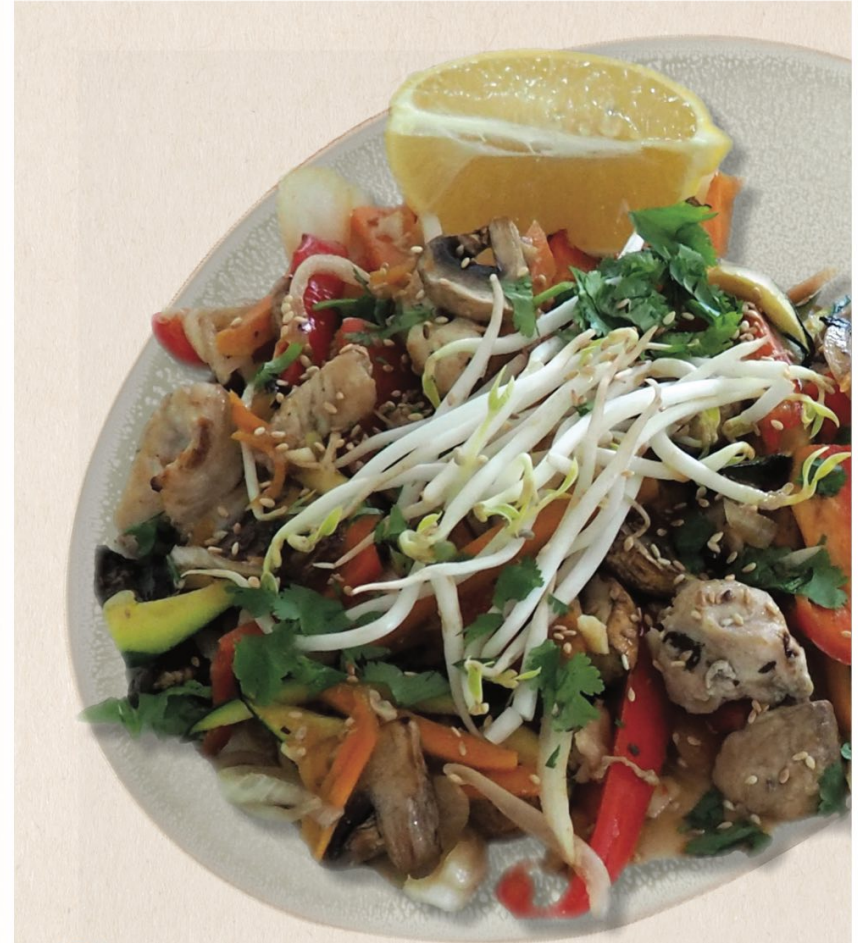
קוביות עוף בסאנן אסיאתי

המרכיבים:

- רצועות חזה עוף - 400 גרם
- בצל פרוס - 1
- רצועות פלפל אדום - 1
- רצועות פלפל ירוק - 1
- גזר גדול פרוס לרצועות - 1
- כרוב לבן פרוס - 1/4
- רצועות זוקיני - 2
- שיני שום כתושות - 3
- סוכר - 1 כף
- שמן שומשום - 1 כף
- רטב צ'ילי מתוק - 2 כפות
- סויה - 2 כפות
- כוסברה קצוצה - 1/4 כוס
- שומשום קלוי לקישוט
- לימון חתוך ל-4 רבעים

אופן ההכנה:

1. מכינים מרינדה משמן שומשום, רטב צ'ילי, סויה וסוכר.
2. מערבבים את כל המרכיבים למעט העוף ומתבלים עם 2/3 מהמרינדה.
3. מתבלים את רצועות העוף בנפרד עם 1/3 מהמרינדה שנותרה.
4. מסדרים את הירקות בסיר הבישול בשכבה אחת.
5. בוחרים בתוכנית אוויר חם (AIR FRY), מכוונים טמפ' ל- 200 מעלות, למשך 8 דקות, לוחצים על כפתור START/PAUSE לחימום מוקדם.
6. כאשר היחידה הגיעה לטמפ' שנקבעה, מניחים את סיר הבישול בפנים.
7. לאחר 4 דקות בערך פותחים את המכסה, מוסיפים את נתחי העוף, מערבבים קלות לעוד 4 דקות ובודקים את מוכנות הבשר. מערבבים קלות, אם יש צורך מוסיפים עוד 2 דקות.
8. המנות מוכנות. מקשטים בכוסברה קצוצה ושומשום קלוי.
9. מגישים עם לימון חתוך ל-4 רבעים.





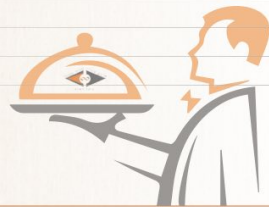
שניצל "קורדון באו"

המרכיבים:

- חזה עוף גדול "דפוק" דק - 4 פרוסות
- פסטורמה הודו מעושנת - 4 חרדל - 2 כפות
- מלפפון חמוץ - 4 פרוסות לאורך
- בלילה: 2 ביצים, 2 כפות קמח, 1 כף מיונז
- פירורי לחם - 1 כוס

אופן ההכנה:

1. פורסים את חזה העוף, כל יחידה על יריעת ניילון נצמד.
2. מורחים בחרדל כל יחידה, עליה מניחים פרוסת פסטורמה ופרוסת מלפפון חמוץ.
3. בעזרת הניילון הנצמד מגלגלים את העוף לגליל וסוגרים היטב. כך לכל ארבעת היחידות.
4. מניחים את הגלילים במקפיא לשעה וקצת.
5. מוציאים מהמקפיא ומסירים את הניילון הנצמד.
6. טובלים כל יחידה בבלילה ואחר כך בפירורי הלחם.
7. מרססים בשסון את השניצלים
8. מניחים את השניצלים המצופים על פלטת הגריל של הנינגה
9. סוגרים את המכסה של הכלי. בוחרים באוויר חם AIR FTY, מגדירים את הטמפרטורה ל-180 מעלות ומגדירים את הזמן ל-6-8 דקות. מפעילים בכפתור START/STOP כדי להתחיל. הופכים את השניצלים ומבשלים עד 2 דקות נוספות לקבלת הגוון הנדרש.





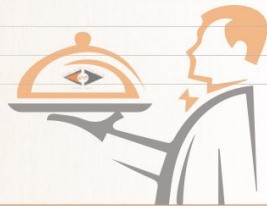
עוף צלוי

המרכיבים:

- עוף שלם
- מיץ מלימון - 1/4 כוס
- דבש - 1/4 כוס
- מלח גס - 1+1 כפות
- פפריקה - 1 כף
- פלפל שחור גרוס - 1 כף
- טימין (אופציה) - 3 גבעולים
- שום כתוש - 5 שיניים
- שמן זית - 1 כף

אופן ההכנה:

1. שוטפים את העוף היטב ומייבשים.
2. בקערה קטנה מערבבים את מיץ הלימון, שמן זית, דבש ומלח גס. מוסיפים את הפלפל השחור, פפריקה, טימין והשום הכתוש. את הלימון הסחוט מכניסים לתוך העוף וקושרים את הרגליים בחוט קשירה.
3. מורחים את העוף, מניחים אותו בסלסלת הטיגון.
4. סוגרים את המכסה, בוחרים בתוכנית AIR FRY, וממפרטורה של 200 מעלות ולוחצים על כפתור ה- START.
5. כאשר המכשיר התחמם, מכניסים את סלסלת הטיגון עם העוף לתוך סיר הבישול וסוגרים את המכסה.
6. מבשלים כ- 20 דקות לרמת פריכות וצבע מבוקשים, בודקים אם יוצאים נזדלים צלולים מהחלק האחורי (טוסיק), במידת הצורך מוסיפים עוד 5 דקות.
7. נותנים לעוף לנוח כ- 5 דקות.





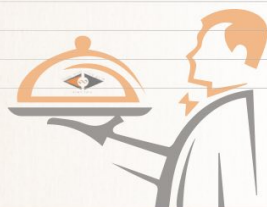
כפי צ'ילי פיקנטים

המרכיבים:

- מים - 1/2 כוס
- רוטב צ'ילי חריף - 1/2 כוס (ניתן להחליף בצ'ילי מתוק)
- שמן זית - 2 כפות
- חומץ תפוחים - 1.5 כפות
- כנפי עוף נקיות - 1 ק"ג
- דבש - 2 כפות
- פפריקה מתוקה - 1 כפית
- מלח/פלפל

אופן ההכנה:

1. יוצקים את המים, רוטב צ'ילי, שמן, דבש וחומץ לסיר הבישול.
2. מניחים את הכנפיים בסלסלת הטיגון ואותה לתוך סיר הבישול.
3. סוגרים את המכסה, מעבירים למצב AIR FRY, למשך 15 דקות, 180 מעלות.
4. כשהמכשיר התחמם, מוציאים את הכנפיים ומעבירים לתוך סיר הבישול, יוצקים את שאריות המרינדה על הכנפיים, מסננים קלות, סוגרים את המכסה.
5. לאחר 7 דקות, פותחים את המכסה ומערבבים את הכנפיים בסיר הבישול.
6. אם רוצים יותר השחמה מפעילים את המכשיר במצב GRILL, מוציאים את הכנפיים לפלטת הגריל חום גבוה, למשך 5 דקות נוספות.





COQ AU VIN - כחך כחך

המרכיבים:

פטטריות חתוכות - 4 כוסות

בצל קצוץ - 1

שיני שום פרוסות - 4

רסק עגבניות - 1 כף

קמח - 1 כף

יין אדום יבש - 1.5 כוסות

עלה דפנה - 1

שמן זית - 2 כפות

ירכי עוף מפורקים (פרגיות) - 600 גרם

גזר חתוך - 2 יח'

מלח/פלפל

פטרוזיליה קצוצה לקישוט

אופן ההכנה:

1. מנחים בסיר הבישול את הבצל הקצוץ והפטטריות ומתבלים.
2. בוחרים תכנית BAKE/ROAST מכוונים את הטמפר' ל- 190 מעלות ואת הזמן ל- 20 דקות ומפעילים.
3. אחרי 2 דקות, מוסיפים לסיר הבישול 3 שיני שום, רסק עגבניות וקמח עם שמן זית. מבשלים כדקה אחת. מוסיפים את היין ועלה דפנה.
4. מוסיפים את ה"פרגיות" והגזר לסיר.
5. בתום ההכנה, מגישים את המנה ומקשטים בפטרוזיליה קצוצה.





קנטאקי פרייד צ'יקן

המרכיבים:

- שוקי עוף ללא עור - 8 יח'
- מלח/פלפל
- פפריקה - 1 כפית
- אבקת שום - 1 כפית
- מים - 2 כוסות
- קמח - 2 כוסות
- ביצים - 2 יח'
- מינז - 1 כף
- חרדל - 1 כפית
- פירורי לחם/פנקו - 2 כוסות

אופן ההכנה:

1. מחממים את המכשיר 180 מעלות בשיטת צלייה (ROAST). יוצקים את המים והתבלינים לסיר הבישול. מוסיפים את שוקי העוף וסוגרים את המכסה.
2. מבשלים בשיטת צלייה (ROAST) כ-20 דקות.
3. מסננים ומצננים את העוף.
4. מכינים בקערה בלילה של קמח, ביצים, מינז וחרדל. בקערה נוספת שמים את פירורי הלחם/פנקו.
5. טובלים את שוקי העוף המצוננים בבלילה ואח"כ בפירורי הלחם/פנקו.
6. מניחים את סל הטיגון במכשיר ומעליה את שוקי העוף. מרססים תרסיס שמן.
7. מפעילים למצב טיגון אוויר חם (AIR FRY) למשך 10 דקות. מומלץ להפוך כדי לקבל הזהבה משני הצדדים.





לימודי פראיות אל מצ' מא' דור

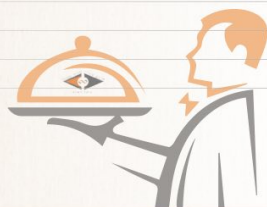
מתכוני עוף

המרכיבים:

- קוביות פרגיות על שיפודים - 600 גרם
- תערובת תבלינים:**
- מלח/פלפל, כמון, פפריקה, קימל טחון
- שמן זית - 2 כפות
- בצל קצוץ - 1
- אורז - 1/2 כוס
- עדשים ירוקות - 1/2 כוס
- מים רותחים - 1+1 כוסות
- מלח/פלפל וכמון

אופן ההכנה:

1. בקערה מניחים את העוף, השמן, ותערובת התבלינים. מערבבים היטב ואז משפדים את קוביות העוף על כל שיפוד.
2. משרים את העדשים בקערה עם 1 כוס מים רותחים.
3. מכניסים את הבצל הקצוץ עם שמן לסיר בישול נפרד ומטגנים להשחמה.
4. מוסיפים את האורז והעדשים עם שאריות המים, מתבלים במלח/פלפל וכמון ויוצקים את כוס המים הרותחים הנוספת. ממשיכים בבישול כ- 20 דקות עם מכסה סגור. מתבלים ומערבבים. משאירים מכסה סגור עוד 10 דקות.
5. מניחים את השיפודים על פלטת הגריל ועליה מניחים בעדינות את שיפודי העוף.
6. צולים בגריל (GRILL) גבוה כ- 10 דקות (יש לבדוק את מצב השיפודים אחרי 8 דקות).
7. בסיום הבישול יש לערבב מעט את המגדרה, לתקן תיבול ולהעביר אותה לצלחת, מעליה השיפודים ומגישים חם.





מתכוני בשר טחון

קציצות בקר אף ספאטי

המרכיבים:

בשר שמן למחצה טחון דק - 1/2 ק"ג
בצל יבש מגורר בפומפייה - 1
פירורי לחם - 1/4 כוס
פטרוזיליה/נענע/כוסברה קצוצה - 1/4 כוס
ספגטי - 1/2 שקית
רוטב עגבניות מוכן - 2 כוסות
מלח/פלפל

אופן ההכנה:

1. מכינים את התערובת של הקציצות ומתבלים במלח/פלפל.
2. בידיים רטובות, יוצרים קציצות בגודל כדור טניס.
3. מניחים על פלטה הגריל.
4. מכוונים את הזמן בתוכנית GRILL ל- 6 דקות ולחום בינוני 240 מעלות.
5. כשהמכשיר חם מניחים את פלטה הגריל וסוגרים מכסה.
6. כשהקציצות מוכנות מוציאים את פלטה הגריל.
7. מבשלים את הפסטה לפי ההוראות על השקית.
8. מעבירים לתוכנית צלייה 200 מעלות למשך 6 דקות ויוצקים פנימה את רוטב העגבניות.
9. אחרי 3 דקות בערך שהרוטב חם, מניחים בפנים את הפסטה המוכנה והקציצות וממשיכים בבישול עוד 3 דקות.





מתכוני בשר טחון

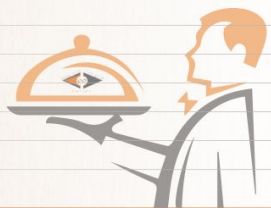
באבורגר באחמנייה

המרכיבים:

בשר טחון גס להמבורגר - 640 גרם
 מלח/פלפל
 רוטב ברביקיו - 3 כפות
 לחמניות המבורגר - 4
 פרוסות עגבנייה
 חסה
 פרוסות מלפפון חמוץ
 מיונז

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל המרכיבים ולשים היטב.
 2. מחלקים ל-4 יחידות שוות בנות 160 גרם.
 3. בעזרת 'רינג' יוצרים את ההמבורגרים, לוחצים בעזרת האגודל במרכז ההמבורגר כדי לשמור על הצורה.
 4. יש לחמם את המכשיר לפני כן בתוכנית גריל (GRILL) חום בינוני 240 מעלות, למשך 6-8 דקות (תלוי בעובי ההמבורגר).
 5. כאשר המכשיר מצפצף שהגיע לחום המבוקש, מניחים את ההמבורגרים על פלטת הגריל וסוגרים את המכסה.
 6. כעבור 6 דקות מוציאים את ההמבורגרים ומניחים את הלחמניות הפרוסות על פלטת הגריל וממשיכים בבישול עוד דקה אחת.
 7. מורחים מיונז על בסיס הלחמניה, עליו עלה חסה, ההמבורגר מעל ומשלימים בפרוסות עגבנייה ומלפפון חמוץ.
 8. סוגרים עם החלק העליון של הלחמניה ומגישים.
- הערה:** ניתן להכין את המנה עם המבורגרים קפואים ואז זמן הצלייה יהיה מעט ארוך יותר.





מתכוני בשר טחון

פאסא מחוא

המרכיבים:

פלפל נהריה (ירוק בהיר) - 4 יח'
בשר טחון - 1/2 ק"ג
אורז (חצי בישול) - 1 כוס
בצל קצוץ דק - 1 יח'
מלח/פלפל
מרק עוף (אפשר מאבקה) - 1 כוס
אגוזי קשיו קלויים קצוצים - 1/2 כוס

אופן ההכנה:

1. מורידים את העוקץ של הפלפלים ומרוקנים.
2. בסיר הבישול מערבבים את הבשר הטחון, בצל קצוץ, אורז חצי מבושל ומתבלים.
3. סוגרים את מכסה המכשיר, מוודאים שכפתור במצב צלייה (ROAST).
4. מכוונים ל- 15 דקות ומפעילים.
5. מוציאים את התערובת ומקררים קלות.
6. דוחסים את התערובת לתוך הפלפלים המרוקנים. מקשטים בשברי אגוזי קשיו קלויים מעל.
7. מעבירים את הפלפלים הממולאים לסיר הבישול. יוצקים פנימה את מרק העוף וסוגרים את המכסה. בוחרים תכנית BAKE/ROAST, מכוונים טמפ' ל- 180 מעלות למשך 15 דקות ומפעילים.





מתכוני בשר טחון

נקניקות באוויר

המרכיבים:

נקניקות - 8 יח'

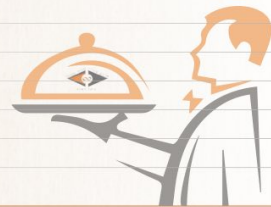
תרסיס שמן

להגשה:

חרדל, קטשופ, כרום כבוש (אופציה)

אופן ההכנה:

1. ממלאים מים בסיר הבישול ומניחים את הנקניקות בפנים
2. מפעילים תכנית צלייה 180 מעלות למשך 15 דקות.
3. מוציאים את הנקניקות ומניחים על פלדת הגריל.
4. מפעילים גריל GRILL חום גבוה למשך 5 דקות
5. מרססים בשמן את פלדת הגריל
6. מחממים ומכניסים את הנקניקות למכשיר.
7. הצעת הגשה: את הנקניקות להגיש לצד פירה תפוחי האדמה, קטשופ, חרדל וכרום כבוש





מתכוני בשר טחון

צ'ראיים

המרכיבים:

- חצאי פיתה - 4
- שמן זית
- בשר טחון - 1/2 ק"ג
- בצל קצוץ דק - 1
- צנוברים - 2 כפות
- פטרז'ילה קצוזה - 1/2 כוס
- מלח/פלפל
- טחינה מוכנה - 1 כוס

אופן ההכנה:

1. בקערה מערבבים את הבשר הטחון עם הבצל הקצוץ, הצנוברים, פטרז'ילה ומתבלים.
2. ממלאים 1/4 מהכמות לתוך חצי פיתה. וממשיכים הלאה עם שאר חצאי הפיתות.
3. מורחים בשמן זית את הפיתות משני הצדדים.
4. מניחים את העראיים על פלטה הגריל.
5. מחממים את מכשיר הנינג'ה ל-210 מעלות (חום נמוך) ל-8 דקות. מניחים את פלטה הגריל במקומה, סוגרים את המכסה וצולים במשך 4 דקות, הופכים את העראיים לעוד 4 דקות.
6. כשהעראיים מוכן ושחום, מגישים עם רוטב טחינה.





מתכוני בשר טחון

קבב יומני

המרכיבים:

בשר בקר עם 30% שומן טחון - 500 גרם
בצל קצוץ דק - 1
שיני שום כתושות - 2
מי סודה - 1/3 כוס
מלח/פלפל

אופן ההכנה:

1. מערבבים את כל המרכיבים בקערה
2. מניחים במקרר לשעה לפחות
3. יוצרים קבבים במשקל 80 גרם כל אחד
4. מניחים על פלדת הגריל
5. מדליקים את המכשיר במצב GRILL חום בינוני 240 מעלות, 6 דקות.
6. כשהמכשיר חם, מכניסים פנימה את פלדת הגריל למשך 3 דקות.
7. הופכים את הקבבים לעוד 3 דקות.

• רצוי להגיש עם פולנטה רכה.





סטייק אנטריקוט עם תפוחי אדמה קטנטנים

המרכיבים:

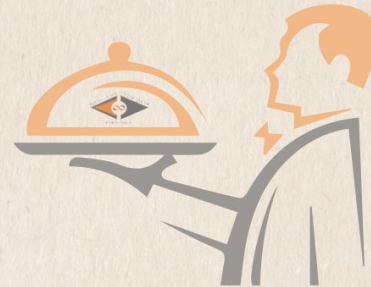
- סטייק אנטרקוט במשקל 250 ג' כל אחד - 4 יח'
- מלח גס/פלפל גרוס
- תפוחי אדמה קטנטנים - 1/2 ק"ג
- שמן זית
- ענפי רוזמרין (אופציה) - 2

אופן ההכנה:

- מתבלים את הסטייקים משני הצדדים במלח גס ופלפל גרוס.
- בינתיים בקערה מערבבים את תפוחי האדמה עם מעט שמן זית, מלח גס ופלפל גרוס (2 ענפי רוזמרין כאופציה).
- מניחים את תפוחי האדמה בסיר הבישול, (רצוי עם נייר אלומיניום בתחתית), משמנים קלות, מחממים ומבשלים באוויר חם, 210 מעלות למשך 17-15 דקות בערך.
- מניחים במקום חם וממשיכים להכין את הסטייקים. (ניתן להשאירם בסיר ולהניח עליהם את פלטת הגריל עם הסטייקים).
- מניחים את הסטייקים ברשת הגריל, בוחרים תכנית גריל (GRILL) ומכוונים לחום גבוה (HIGH).
- צולים על צד אחד 3 דקות, והופכים להמשך צלייה של 3-2 דקות נוספות תלוי ברמת המוכנות.
- מוציאים את הסטייקים לנוח 3-2 דקות ומגישים אותם עם תפוחי האדמה הצלויים.

רצוי להשתמש במד חום בשר:

- 53 מעלות רייר
- 56 מעלות מדיום-רייר
- 60 מעלות מדיום וול
- 65 מעלות וול-דאן





נתני בקר בנוסח 30' ואן

המרכיבים:

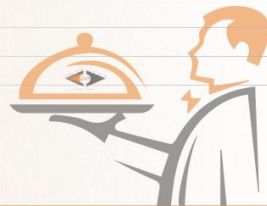
- רצועות בשר בקר (סינטה, שפיץ צ'אך, פילה) - 1/2 ק"ג
- שיני שום כתושות - 4
- רוטב צ'ילי מתוק - 3 כפות
- גינג'ר טרי מגורד - 1 כפית
- רוטב סויה - 3 כפות
- קוביות פלפל אדום - 1
- פלפל חריף קצוץ - 1
- פטטריות פרוסות - 1 סלסלה
- שומשום קלוי
- בצל ירוק חתוך - 1 כוס

אופן ההכנה:

- מכניסים את הבשר והירקות לסיר הנינג'ה עם הרוטב צ'ילי, גינג'ר, שום ורוטב סויה. מכוננים לתוכנית צלייה (ROAST) טמפ' 200 מעלות 5 דקות.
- מקשטים בבצל ירוק ושומשום מעל.
- מגישים עם אורז.

רצוי להשתמש במד חום בשר:

- 60 מעלות מדיום וול.
- 65 מעלות וול-דאן.





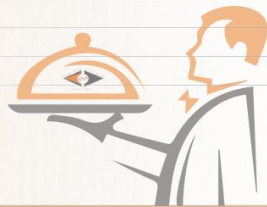
רוסט ביף

המרכיבים:

- סינטה בקר - 1 ק"ג
- פלפל גרוס - 1 כף
- מלח גס - 1 כף
- שמן זית - 2 כפות
- רוזמרין טרי - 2 ענפים
- טימין - 4 ענפים

אופן ההכנה:

1. מנקים את הנתח משומן וגידים. מייבשים אותו היטב.
2. מערבבים את שמן הזית והתבלינים בקערה ומורחים סביב הנתח מכל צדדיו.
3. מחממים את המכשיר בתוכנית GRILL גבוה, מכניסים את הבשר וצולים על פלטת הגריל במשך 3 דקות מכל צד.
4. מעבירים לתוכנית AIR FRY, מורידים את הטמפרטורה ל- 130 מעלות, למשך 35-40 דקות, לדרגת מדיום. במידה ורוצים עשוי יותר מוסיפים עוד 5 דקות ולהפך.
5. בכל מקרה רצוי להשתמש במדחום ולבדוק טמפ' פנימית:
 - 57 מעלות לדרגת רייר.
 - 63 מעלות לדרגת מדיום.
 - 65 מעלות לדרגת מדיום-וול.
6. יש לתת לבשר "לנוח" 15-10 דקות.
7. ניתן להגישו חם עם תוספת של ירקות קלויים ורוטב בר ב' קוי.
8. ניתן לשמור אותו במקרר ולפרוס אותו דק בסכין חדה ולהגיש פרוסות רוסט ביף קר.





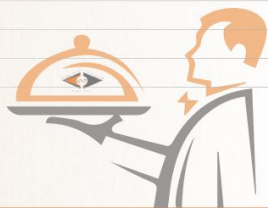
פילה סלמון בטריאקי על מצע שועיית ירוקה

המרכיבים:

נתח סלמון במשקל 125 גרם - 4 יח'
רוטב טריאקי - 2 כפות
סוכר חום - 2 כפות
רוטב צ'ילי מתוק - 2 כפות
חומץ - 2 כפות
שועיית ירוקה קפואה - 200 גרם
שיני שום כתוש - 2
מלח/פלפל
שומשום קלוי - 2 כפות

אופן ההכנה:

1. מערבבים את חומרי הרוטב, טריאקי, סוכר חום, רוטב צ'ילי מתוק, חומץ ומעט מים.
2. מניחים את נתחי הסלמון במרינדה למשך 1/2 שעה.
3. מחממים את המכשיר ל- 200 מעלות
4. מפשירים את השועיית הירוקה ומניחים בתחתית הסיר. מתבלים במלח/ופלפל ושום כתוש, יוצקים 1/2 כוס מים.
5. מניחים את נתחי הסלמון על פלטת הגריל, מפעילים תכנית אויר יבש (AIR FRY) למשך 15-12 דקות (תלוי בעובי הנתח).
6. מסננים את השועיית, מפזרים עליה שומשום קלוי ומניחים מעל את נתח הסלמון.





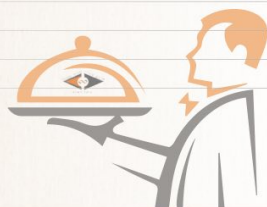
פילה ארוק בציפוי פיסטוק

המרכיבים:

- פילה דג לברק - 4 יח'
- ביצים - 2
- קמח - 1/2 כוס
- חרדל - 1 כפית
- פרורי לחם (פנקו) - 1/4 כוס
- שברי פיסטוק - 1/2 כוס
- מלח גס - 1/2 כפית
- פלפל שחור גרוס - 1/4 כפית
- שמן זית

אופן ההכנה:

1. מכינים בקערה בלילה מקמח, חרדל וביצים.
2. בקערה נוספת מערבבים את פרורי הלחם (פנקו) עם שברי הפיסטוק והתבלינים.
3. טובלים את פילה הדג בבלילה ולאחר מכן מצפים בתערובת פרורי הלחם והפיסטוקים, מהדקים היטב.
4. בעזרת מברשת עדינה מורחים שמן זית על הציפוי.
5. מניחים את הדגים על פלטת הגריל משומן קלות.
6. מחממים GRILL 200 מעלות, מניחים את הפלטה עם הדגים וצולים למשך 8 דקות. הופכים את הדגים בזהירות וממשיכים עוד 5 דקות בערך.
7. מגישים עם פלחי לימון או מינד מתובל.





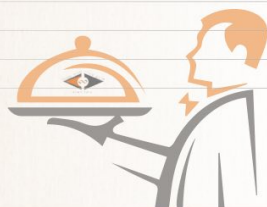
קציצות דגים ברוטב ואבניות סיקנטי

המרכיבים:

- דג בורי/נסרכת הנילוס/סלמון - 1/2 ק"ג
- בצל קלוף - 1
- גזר קלוף - 1
- שיני שום - 3
- כוסברה - 1/2 צרור
- פטרז'יליה - 1/2 צרור
- פלפל שאטה חריף (לא חובה) - 1 כפית
- פרורי לחם - 1 כוס
- ביצה
- מלח/פלפל
- מי סודה - 1/4 כוס
- עגבניות מרוסקות (מקופסת שימורים / בקבוק זכוכית) - 2 כוסות

אופן ההכנה:

1. טוחנים את הדג עם הבצל, הגזר, שיני השום ועשבי התיבול במטחנה עם חורים בינוניים (או מבקשים ממוכר חנות הדגים לעשות זאת).
2. מערבבים את התערובת עם פירורי הלחם והביצה, יוצקים את מי הסודה ומתבלים.
3. מקררים כשעה שהתערובת תתייצב.
4. יוצרים קציצות דגים בגודל כדור טניס.
5. מפעילים את המכשיר בתכנית אפיייה/צלייה 180 מעלות ל-15 דקות
6. מכניסים את קציצות הדגים לרוטב וממשיכים בבישול
7. מפזרים מעל כוסברה קצוצה.





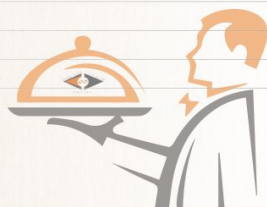
ירקות קאוויץ אנטיבסטי

המרכיבים:

- בצל סגול פרוס לטבעות עבות 1/2 ס"מ - 1
- בטטה פרוסה לפלחים - 1
- סלק פרוס לשישה חלקים - 1
- קולרבי פרוס לשישה חלקים - 1
- כרובית קטנה פרוס ביוניים - 1
- קישואים זוקיני פרוסות עבות - 2
- שמן זית - 3 כפות
- מלח גס
- פלפל שחור גרוס
- טימין
- חומץ בלסמי

אופן ההכנה:

1. מורחים את הירקות בשמן זית ומתבלים.
2. מניחים את הירקות (בכל פעם שכבה אחת) על משטח הגריל.
3. מחממים את המכשיר לחום גבוה בתוכנית ה-GRILL.
4. מכניסים את משטח הגריל עם הירקות לתוך המכשיר.
5. מבשלים כ-10 דקות לדרגת מוכנות של הירקות.
6. מוציאים את הירקות לכלי הגשה ויוצקים מעל מעט חומץ בלסמי.





מוסקה צמחונית

המרכיבים:

חציל פרוס לאורך - 2

שמן זית

פרוסות תפוח אדמה חצי מבושל - 1

ביצה קשה פרוסה - 2

תרד חלוט - 1/2 שקית

בצל קצוץ - 1

עגבניות פרוסות - 3

מלח/פלפל

בשמל פרווה:

קמח - 3 כפות

מרגרינה - 50 גרם

מלח/פלפל, אגוז מוסקט

חלב סויה - 2.5 כוסות

ביצים - 3

אופן ההכנה:

1. בסיר נפרד, מכינים רוטב בשמל ע"י המסת המרגרינה, הוספת הקמח, ערבוב קל, הוספת חלב סויה ותיבול. מבשלים מספר דקות להסמכה. כשהרוטב מעט מתקרר טורפים פנימה את הביצים.
2. מתבלים את פרוסות החציל ומורחים שמן זית משני הצדדים. מניחים על פלדת הגריל.
3. מחממים את המכשיר לחום גבוה, מניחים את פלדת הגריל, סוגרים את המכסה וצולים את החצילים למשך 5 דקות, הופכים וצולים עוד כ-5 דקות.
4. מטגנים בצל קצוץ בסיר נפרד, עד להזהבה ומוסיפים את התרד החלוט. מתבלים.
5. מוציאים את התרד לקערה נפרדת.
6. מכסים את תחתית סיר הבישול בנייר אלומיניום ומשמנים אותו.
7. ההרכבה: מניחים מחצית מפרוסות החצילים, עליהן מחצית מפרוסות העגבנייה, מעל שכבה של תרד ומחצית מרוטב הבשמל. מעל פרוסות תפוחי אדמה, פרוסות ביצים קשות, עליהן שכבת עגבניות נוספת ושכבה חצילים.
8. יוצקים מעל את מחצית רוטב הבשמל שנותר.
9. מכניסים את סיר הבישול למכשיר, מעבירים לתוכנית אפיה (BAKE), 160 מעלות למשך 20-25 דקות.
10. מוציאים את סיר הבישול, מקררים ופורסים. מחממים לקראת ההגשה.





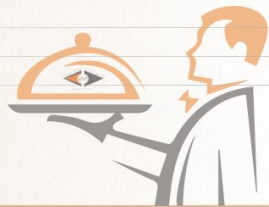
עוגת דבש

המרכיבים:

- דבש - 300 גרם
- סוכר - 280 גרם
- ביצים - 3
- חמאה מומסת - 150 גרם
- קמח - 250 גרם
- אבקת אפיה - 10 גרם
- קינמון - 1 כפית
- ציפורן - 1/2 כפית
- תה כהה (ארל גריי) - 90 סמ"ק
- קפה או אספרסו חזק או ליקר קפה - 50 סמ"ק

אופן ההכנה:

1. מקציפים את הדבש, סוכר והביצים לקצף אחיד ובהיר. בסוף ההקצפה מוסיפים את החמאה.
2. מערבבים פנימה את הקמח ואבקת אפיה עם התבלינים ומוסיפים לסירוגין עם הנוזלים.
3. יוצקים לתבנית עגולה משומנת המתאימה לסיר הבישול במכשיר
4. מפעילים תכנית אפיה 160 (BAKE) מעלות כ- 5 דקות. מכניסים את תבנית העוגה לסיר הבישול, סוגרים את המכסה ואופים בין 45 ל 50 דקות.
5. העוגה מוכנה כשנפרור ננעץ פנימה, יוצא יבש.





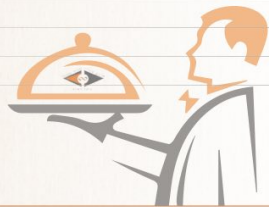
עוגת שוקולד לא אלוטו

המרכיבים:

- ביצה L - 1
- סוכר - 1/2 כוס
- שמן צמחי - 1/3 כוס
- מים - 1/4 כוס
- קורנפלור - 1/2 כוס
- שוקולית - 2 כפות
- אבקת קקאו - 2 כפות
- אבקת אפייה - 1 כפית

אופן ההכנה:

1. מחממים את המכשיר ל- 170 מעלות
2. מקציפים את הסוכר והביצה לקבלת קצף לבן.
3. מוסיפים שמן ומים
4. מערבבים היטב את הקורנפלור, קקאו, שוקולית ואבקת אפייה ומוסיפים לקערת ההקצפה.
5. יוצקים לתבנית אלומיניום משומנת המתאימה למכשיר. סוגרים את המכסה.
6. אופים בתוכנית אפייה 25-30 (BAKE) דקות
7. העוגה מוכנה כשנפרר ננעץ פנימה, יוצא יבש.





פוקצ'ה

המרכיבים:

שמרים יבשים - 1 כפית
 סוכר - 1.5 כפיות
 מים חמימים - 2/3 כוס
 קמח - 2.5 כוסות
 רוזמרין קצוץ - 2 כפות
 עגבניות מויבשות - 1/4 כוס
 קונפי שום - 6 שיניים
 מלח גס
 שמן זית - 2 כפות+2 כפות

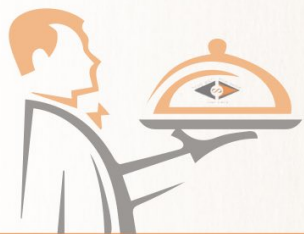
אופן ההכנה:

1. מניחים את המרכיבים היבשים בקערת מיקסר ומתחילים ללוש, מוסיפים את המים ו-2 כפות שמן זית ליצירת בצק רך.
2. משמנים תבנית אפייה עגולה (שנכנסת למכשיר), מניחים את הבצק בתוכה. מכסים במגבת.
3. מפעילים את המכשיר בתכנית DEHYDRATE 40 מעלות למשך 30 דקות שהבצק יתפח.
4. כשהבצק הכפיל את נפחו יש ללחוץ עליו עם האצבעות משומנות ליצירת שקעים עמוקים.
5. יוצקים את שארית שמן הזית מעל הבצק.
6. מתפחים באותה תכנית עוד 30 דקות. מוציאים את התבנית ומפזרים מלח גס מעל הבצק.
7. מחממים את מכשיר הנינג'ה במצב גריל (GRILL) למשך 10 דקות.
8. מכניסים את תבנית האפייה למכשיר, אופים בחום 190 מעלות 25 דקות. אחרי 20 דקות בודקים את הפוקצ'ה ומוסיפים במקרה הצורך עוד 5 דקות.
9. יוצקים עוד שמן זית מעל מעבירים לתוכנית AIR FRY ואופים עוד 2 דקות בטמפר' של 205 מעלות.
10. מוציאים את הפוקצ'ה ונותנים לה לנוח כ- 10 דקות.



כתיבות

Lined writing area for the main body of the page.



Three horizontal lines for writing, located below the waiter illustration.