

**SHARP**

Be Original.

# NỒI CHIÊN **KHÔNG DẦU**

**TỐT CHO SỨC KHỎE**



# SHARP

Be Original.

## LƯU Ý KHI SỬ DỤNG NỒI CHIÊN KHÔNG DẦU

Khi mới mua về, nồi chiên của bạn thường sẽ bị ám mùi nhựa, gây khó chịu và làm ảnh hưởng đến chất lượng thức ăn. 5 cách sau sẽ giúp bạn loại bỏ mùi nhựa nhanh chóng và hiệu quả:

### \* Chanh cắt lát

Bạn hãy cắt chanh tươi thành nhiều lát mỏng, sau đó đặt vào nồi chiên và điều chỉnh nhiệt độ của nồi lên 180 độ C và hẹn thời gian 4 phút. Thành phần axit nitric có trong chanh tươi có thể khử đi mùi nhựa khó chịu ở các nồi chiên mới.

Bạn có thể lặp lại thao tác này thêm vài lần (nếu cần thiết) để loại bỏ hoàn toàn các tác nhân gây mùi, sau đó rửa nồi chiên bằng nước ấm cùng một chút xà bông rửa chén và để ráo.

### \* Dùng nước cốt chanh

Bạn có thể dùng nước cốt chanh như một biện pháp thay thế cho các lát chanh đã đề cập ở trên. Khi sử dụng biện pháp này, bạn cần rót nước cốt chanh vào một cái bát (tốt nhất là bát bằng kim loại hoặc thủy tinh chịu nhiệt), sau đó đặt vào trong nồi, chỉnh nhiệt độ lên 200 độ C và hẹn 10 phút.

### \* Dùng tinh dầu sả, quế hay hoa hồi

Những chai tinh dầu sả, quế hay hoa hồi tuy nhỏ bé xinh xinh thôi nhưng có thể giúp bạn rất nhiều trong việc khử sạch mùi cho chiếc nồi chiên không dầu mới mua của bạn đấy!

Tương tự như nước cốt chanh, bạn đặt một chiếc bát nhỏ làm bằng thủy tinh chịu nhiệt (hoặc bát bằng kim loại) có chứa tinh dầu vào nồi chiên, sau đó chỉnh nhiệt độ đến mức 200 độ C và cho nồi hoạt động trong vòng 10 phút.



**NỒI CHIÊN  
KHÔNG DẦU**  
KF-AF42MV-ST

**4.2L**

# SHARP

Be Original.

## LƯU Ý KHI SỬ DỤNG NỒI CHIÊN KHÔNG DẦU

### \* Dùng cà phê sữa

Có thể nhiều người cảm thấy lạ lẫm đối với biện pháp này, nhưng sử dụng cà phê sữa cũng là một cách giúp bạn khử mùi nhựa ở nồi chiên không dầu hiệu quả. Bạn hãy đặt một bát kim loại (hoặc thủy tinh chịu nhiệt) chứa cà phê sữa vào trong nồi chiên không dầu và cho nồi hoạt động ở nhiệt độ 200 độ C trong vòng 3 phút.

### \* Dùng bã chè hay cà phê

Bạn có thể tận dụng bã chè và bã cà phê để khử mùi cho chiếc nồi chiên không dầu của mình. Những thứ tưởng chừng như bỏ đi này lại có tác dụng khử mùi rất tốt đấy! Những gì bạn cần làm đơn giản là cho bã chè hoặc bã cà phê vào một cái bát kim loại (có thể thay thế bằng bát làm bằng thủy tinh chịu nhiệt), sau đó đặt vào nồi chiên, chỉnh nhiệt độ 200 độ C và thời gian là 3 phút.

### Sau khi sử dụng:

\* Đầu tiên, để an toàn, bạn cần rút phích cắm ra khỏi ổ, sau đó dùng khăn ẩm lau sạch bề mặt bên ngoài của nồi chiên. Đối với mặt trong của nồi chiên, bạn cũng có thể làm tương tự. Tiếp theo, nếu như khay nướng, rá chiên bị kẹt nhiều vụn thức ăn khó chùi rửa, bạn có thể ngâm chúng khoảng 10 phút trong nước ấm, sau đó lấy một chiếc bàn chải sạch hoặc khăn lau tẩm sẵn nước rửa chén để vệ sinh sạch sẽ.

\* Cuối cùng, bạn hãy làm khô bộ dụng cụ bằng cách để nó tự ráo hoặc đem phơi trước khi đặt lại nồi nhé!



**NỒI CHIÊN  
KHÔNG DẦU**  
KF-AF55EVN-BK

**5.5L**

# SHARP

Be Original.

## CHẢ GIÒ TÔM THỊT

### Nguyên liệu:

- Tôm tươi 200g
- Thịt heo 200g (ba chỉ hoặc thịt vai có cả nạc cả mỡ)
- Hành tây 1 củ, hành khô, tỏi khô
- Mộc nhĩ 10 cái, 1 củ khoai môn, 1 củ cà rốt
- Miến 50g
- Trứng gà: 2 quả
- Bánh Tráng
- Gia vị: hạt tiêu, muối, hạt nêm, nước mắm, giấm (hoặc chanh)

### Cách làm:

- Thịt heo rửa sạch băm hoặc xay nhỏ. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu và băm nhỏ.
- Hành băm nhỏ, khoai môn, cà rốt thái nhỏ.
- Mộc nhĩ ngâm nước nở, rửa sạch rồi thái nhỏ.
- Miến ngâm nước cho mềm, thái nhỏ.
- Cho tất cả các nguyên liệu đã sơ chế xong vào thau hoặc tô lớn, trộn đều, thêm xíu bột nêm, hạt tiêu, nước mắm và đập 2 quả trứng vào đảo đều.
- Đặt bánh tráng xuống mâm hoặc một mặt phẳng, múc nhân, dàn đều vào 1/3 diện tích của bánh tráng sau đó gấp đều 2 mép, cuộn kín lại. Chú ý không cuộn quá chặt tay để khiến chả giò bị khô và khi rán dễ bị vỡ.
- Đặt các cuốn chả giò đã được cuộn vào lòng nồi. Điều chỉnh nhiệt độ 200 độ C với thời gian 15 phút.
- Đợi nồi hoạt động hết thời gian đã được cài đặt và dọn ra ăn kèm rau sống và nước mắm.

**Lưu ý:** Có thể thay thế hoặc làm bằng chả giò đông lạnh với thời gian như trên



# SHARP

Be Original.

## GÀ NƯỚNG MUỐI ÓT

### Nguyên liệu:

- 1 con gà (khoảng tầm 1kg - 1,3kg)
- Lá chanh vài lá
- Chanh 1 quả, 4 quả ớt hiểm chín
- Hành tím 2 củ
- Rau sống tùy thích
- Gia vị: Muối, tiêu, nước mắm, hạt nêm, đường

### Cách làm:

- Gà mua về rửa sạch.
- Rau sống nhặt, rửa sạch, ngâm qua với chút muối rồi vớt để ráo nước.
- Ớt hiểm giã nhuyễn.
- Cho 2 thìa canh nước mắm, 1 thìa cafe muối, 2 thìa canh dầu ăn, 2 thìa cafe đường, 1 thìa cafe hạt nêm, 1/2 thìa cafe hạt tiêu và ớt giã nhuyễn vào 1 bát, khuấy đều cho gia vị tan hết và quyện vào nhau.
- Cho gà vào 1 chậu to, trút hết nước sốt vừa làm vào, đeo bao tay xoa đều nước sốt lên khắp con gà cho gia vị ngấm. Sau đó cho gà vào ngăn mát tủ lạnh ướp khoảng 30 phút.
- Cho gà đã ướp ngấm gia vị vào nồi chiên không dầu nướng ở nhiệt độ 200 độ C trong vòng 40 phút. Còn khoảng 15 phút cuối thì mở nồi và lật gà cho chín hẳn.
- Sau khi gà chín dọn ra đĩa và dùng kèm rau sống.



# SHARP

Be Original.

## KHOAI TÂY CHIÊN

### Nguyên liệu:

2 - 3 củ khoai tây, 1 muỗng canh dầu ăn, muối, nước lạnh, tiêu đen xay

### Cách làm:

- Khoai tây mua về đem gọt vỏ, rửa sạch, rồi cắt thành miếng dài 3 - 5cm, dày khoảng 1cm và ngâm trong nước muối khoảng 30 phút. Sau đó vớt ra, để ráo nước.
- Cho khoai tây đã sơ chế vào lòng nồi chiên không dầu, dàn đều
- Đặt nhiệt độ cho nồi chiên khoảng 200 độ C, thời gian chiên khoảng 15 phút.
- Sau khi nồi báo chiên xong, bạn đảo đều khoai một lượt rồi tiếp tục chiên lần 2 vẫn tại nhiệt độ 200 độ C, thời gian 10 phút.
- Sau 2 lần chiên, khoai tây chiên rất giòn, có màu vàng đẹp mắt. Lúc này, bạn chỉ việc cho khoai ra đĩa và thưởng thức cùng với tương ớt hoặc một loại sốt tùy thích.

**Lưu ý:** Có thể thay thế hoặc làm bằng khoai tây đông lạnh với thời gian như trên.

## CÁ CHIM NƯỚNG

### Nguyên liệu:

- 1 con cá chim (1kg). Cắt khúc hoặc để nguyên con đều được.
- Gia vị: Muối, tiêu, nước mắm, hạt nêm, đường,

### Cách làm:

- Rửa sạch cá, lấy dao khía cá để ướp gia vị cho ngấm đều
- Băm nhuyễn tỏi, hành, sả, ớt. Ướp cá với các nguyên liệu trên cùng mắm, súp tùy theo khẩu vị. Ướp 20 phút
- Cho cá vào nồi chiên không dầu nướng 30p 180 độ, lật lại mặt da cá nướng 15p 200 độ
- Sau khi cá chín dọn ra đĩa và thưởng thức



# SHARP

Be Original.

## BÁNH BÔNG LAN

### Nguyên liệu:

- Bột mì làm bánh: 30 gram
- Đường làm bánh: 40 gram
- Dầu ăn: 20 ml
- Nước cốt chanh (hoặc giấm): 2 ml
- Trứng gà tách riêng lòng đỏ và trắng: 2 quả
- Tinh chất vani (hoặc bột vani): 2 ml

### Cách làm:

- Đặt bát đựng lòng trắng trứng vào thau nước nước ấm, thêm 2 ml nước cốt chanh và dùng máy đánh trứng đánh tới khi xuất hiện bọt khí to. Sau đó cho khoảng 25 gram đường bột vào đánh đến khi hỗn hợp mịn và đặc lại.
- Đánh riêng lòng đỏ trứng với số lượng đường còn lại tới khi hỗn hợp có màu vàng nhạt.
- Sau đó cho dầu ăn vào đánh đều. Cuối cùng là cho hết phần bột mì vào đánh đến khi phần bột tan hết.
- Cho ½ hỗn hợp lòng trắng trứng đã đánh vào hỗn hợp lòng đỏ trứng ở bước 2 trộn đều. Sau đó cho ½ hỗn hợp lòng trắng còn lại vào và trộn đều.
- Cho hỗn hợp trên vào khuôn bánh cupcake hoặc các khuôn hình mà bạn thích. Đập nhẹ khuôn cho hỗn hợp được dàn đều và vỡ hết bọt khí to, làm như vậy thì mặt bánh sau khi nướng sẽ phẳng mịn và không bị loang lổ.
- Cho các khuôn vào nồi và điều chỉnh nhiệt độ 160 độ C và bắt đầu nướng trong vòng 15 phút.
- Đợi nồi hoạt động hết thời gian cài đặt thì lấy ra thưởng thức.



# SHARP

Be Original.

## BÁNH TART TRỨNG

### Nguyên liệu:

- 220 ml sữa tươi không đường
- 60 ml whipping cream
- 45 gr đường
- 20 gr bột bắp
- 14 để bánh trứng
- 2 lòng đỏ trứng
- 1 ống vani (nếu có)

### Cách làm:

- Trộn tất cả sữa tươi, lòng đỏ trứng, đường, whipping cream, bột bắp, vani vào cái nồi nhỏ. Rây qua rây cho mịn
- Làm nóng nồi ở nhiệt độ 180 độ C trong vòng 5 phút
- Lần lượt xếp đế bánh vào nồi và đổ hỗn hợp nhân vào
- Chính nhiệt độ nồi ở 180 độ C và nướng trong vòng 15 phút
- Dọn ra đĩa và thưởng thức





# SHARP

Be Original.

## BA RỌI DA GIÒN

### Nguyên liệu:

- 1 miếng thịt heo ba chỉ (từ 300gr - 400gr)
- Gia vị cần thiết: muối, đường, hạt nêm, tỏi, hành tím, nước tương, ớt băm 1 ít giấm

### Cách làm:

- Heo cạo phần da cho thật sạch rồi rửa sạch để ráo nước.
- **Phần mặt thịt:** thì ta dùng dao khứa vài đường để khi ướp thịt sẽ thấm gia vị hơn. Ướp phần thịt gồm 1 muỗng cà phê đường+ 1 muỗng cà phê muối+ 1 muỗng cà phê bột ngọt+ 1 muỗng cà phê hạt nêm+ 1 muỗng nước cốt tỏi(giã tỏi cho nhuyễn rồi vắt ra là được)-> trộn đều hỗn hợp đó lên rồi dùng tay thoa hỗn hợp đó lên mặt thịt nhẹ mát xa đều để miếng thịt được thấm gia vị. Nhớ tuyệt đối không được thoa hỗn hợp ướp đó lên bề mặt Da Heo.
- **Phần Da Heo:** Dùng khăn giấy lau sạch mặt da rồi dùng nĩa đâm đều bề mặt da. Sau đó ướp thêm 1 ít muối vào bên mặt da heo.
- Ướp thịt tầm 30 phút là có thể mang đi nướng.
- Làm nóng nồi ở nhiệt độ 180 độ C trong vòng 5 phút. Sau đó cho thịt ba rọi vào và chỉnh nhiệt độ 180 độ trong vòng 50 phút. Còn khoảng 10 phút thì mở nồi và trở mặt thịt.
- Đợi món ăn hoàn chỉnh dọn ra và thưởng thức



# SHARP

Be Original.

## TRÁI CÂY SẤY

### Nguyên liệu:

Bưởi, chanh, táo, thơm hoặc thanh long (Các loại trái cây theo mùa và theo sở thích)

### Cách làm:

- Dùng muối chà xát phần vỏ để loại bỏ lớp sáp bảo quản bên ngoài vỏ trái cây.
- Đổ ngập nước vào trái cây và pha thêm vào nước 1 muỗng muối để giúp loại bỏ dư lượng thuốc trừ sâu có trong trái cây. Ngâm trong vòng 30 phút sau đó xả sạch lại với nước
- Cắt trái cây thành các lát mỏng vừa ăn.
- Lót dưới đáy nồi chiên không dầu một lớp giấy dầu, xếp trái cây vào nồi theo từng lớp. Chính nhiệt độ 100 độ C và sấy trong vòng 2 giờ. (có thể điều chỉnh thời gian 2 lần, mỗi lần 60 phút).
- Bỏ vào lọ (chai) để dự trữ dùng dần. Có thể dùng để pha trà hoặc ăn như một loại mứt trái cây.



# SHARP

Be Original.

## BÁNH QUY SOCOLA

### Nguyên liệu:

- Bột mì làm bánh: 300 gr
- Đường làm bánh: 150 gr
- Muối: 1 gr
- Bột nở: 2.5 gr (baking soda)
- Bột ca cao 10 gr
- Bơ lạt 185 gr
- Trứng gà 2 quả
- Socola chip 100 gr

### Cách làm:

- Cho 300g bột mì, 150g đường bột, 1g muối, 2.5g muối nở vào tô. Bạn nên rây các nguyên liệu qua rây để bột được mịn, bánh sau khi làm sẽ ngon hơn
- Cho thêm 10g bột ca cao đã rây vào hỗn hợp bột và trộn đều
- Tán nhuyễn 185g bơ đã để mềm, cho vào thêm 2 lòng đỏ trứng gà, 7.5ml vani và khuấy đều.
- Chia bột thành nhiều phần và cho từng chút một vào hỗn hợp bơ, dùng phới trộn lên. Sau đó, dùng tay nhào nhiều lần cho đến khi bột tạo thành một khối, bột không quá khô là đạt yêu cầu.
- Cho thêm 100g socola chip vào hỗn hợp bột, trộn đều một lần nữa là xong.
- Nắn bột thành những viên tròn, bạn có thể nắn kích thước to hoặc nhỏ tùy theo sở thích. Tiếp tục dùng tay ép nhẹ để bánh dẹp xuống.
- Sau đó, rắc một ít socola chip lên mặt bánh để trang trí.
- Làm nóng nồi trước khi nướng khoảng 15 phút ở nhiệt độ 160 độ C.
- Xếp bánh vào nồi và bắt đầu nướng trong 15 phút.



# SHARP

Be Original.

## BẮP NƯỚNG MỠ HÀNH

### Nguyên liệu:

Bắp nếp hoặc bắp mỹ (tuỳ sở thích), Hành lá

### Cách làm:

- Rửa sạch bắp, bỏ vỏ..
- Thái nhỏ hành lá.
- Quét 1 lớp dầu vừa phải lên bắp ngô sau đó cho vào nồi nướng trong 20 phút ở nhiệt độ 200 độ C.
- Khi thời gian còn khoảng 5 phút, mở nồi, trơ mặt và thêm hành lá vào là được.
- Đợi nồi hoạt động hết thời gian dọn ra và thưởng thức



## KHOAI LANG NƯỚNG

### Nguyên liệu:

Khoai lang mua về không cần gọt vỏ, rửa khoai lang dưới vòi nước đang chảy. Bạn nên dùng bàn chải chà nhẹ nhàng để làm sạch lớp bùn đất bám bên ngoài vỏ. Sau đó rửa lại thật sạch, để ráo.

### Cách làm:

- Cho vào nồi chiên không dầu nhiệt độ 180-30 phút
- Muốn khoai lang thêm ngọt thì khi mua lựa củ héo hoặc mua về để 3,4 ngày cho khoai héo thì khi nướng khoai sẽ ngọt



# SHARP

Be Original.

## CÁ HỒI MĂNG TÂY

### Nguyên liệu:

- 150 - 200gr phi lê cá hồi tươi.
- 6 tép tỏi băm.
- Măng tây.
- Bơ lạt.
- Muối.
- Tiêu.
- 2 muỗng nước chanh.
- 1 muỗng dầu olive.

### Cách làm:

- Cá hồi tươi rửa qua, để ráo nước rồi ướp với muối, tiêu, 1 muỗng nước cốt chanh trong 15 phút.
- Làm nóng nồi chiên, quét qua một lớp dầu trong lòng nồi để khi cho cá vào không bị dính da nhé. Khi nồi nóng, cho cá vào chiên cùng măng tây, bạn nhớ cho phần da xuống dưới để da cá được săn giòn. Chiên cá trong khoảng 5 phút ở nhiệt độ 170°C, sau đó trở mặt cá và đợi thêm khoảng 15 phút
- Sau khi cá chín dọn ra đĩa và thưởng thức.

