

# Matlaging med damp

## Oppskriftsbok

ASKO i samarbeid med Slow Food Italia

---

  
Slow Food® Italia

 **ASKO**  
Inspired by Scandinavia

## ***Kunsten i å fremheve smakene***

Funksjonene til ASKO 4 kombidampovner **4**

## ***Mer enn bare oppskrifter***

Kokkene i Slow Food Cooks' Alliance **6**

## ***Trentino Alto Adige***

Asparges med kokt lammeskinke av Villnösser Brillenschaf og bolzanina-saus **8**

Canederli (raspeballer) med nesle **10**

Kokt oksekjøtt **12**

Crème brûlée med Huehuetenango-kaffe **14**

## ***Lombardia***

Gigantisk rødbeteravioli fylt med viltkjøtt og grønnsaker **16**

## ***Piemonte***

Mykt sukkerbrød med kaffe **18**

## ***Liguria***

Cappon magro **20**

## ***Emilia Romagna***

Sandwich av femkornbrød med blekksprut **22**

Sandwich med fyll av tynnribbe av Mora Romagnola-svin **24**

## ***Toscana***

Purresufflé med pecorino-fondue **26**

Pomarancino-lammerull med artisjokk **28**

Casola Marocca-brødkake **30**

## ***Lazio***

Tomater fylt med ris **32**

Ratatouille **34**

Bakt torsk med poteter **36**

Ansjos- og squashterte **38**

## **Campania**

Dampet torskeravioli **40**

Torsk med endiv **42**

Klippfisk-caponata med grønnsaker **44**

## **Puglia**

Focaccia med Margherita di Savoia-løk, Cellina di Nardò-oliven og Torre Guaceto Fiaschetto-tomat **46**

Spelt-tiella med sesongens grønnsaker, blåskjell og fersk blekksprut **48**

Bakte grønnsaker en papillote **50**

Bakt artisjokk **52**

## **Sicilia**

Hjemmelaget surdeigsbrød **54**

Aubergineterte på Piacentinu Ennese-fondue **56**

Gnocchi av moste poteter og Vastedda del Belice-fondue og sauterte muslinger **58**

Stekt blekksprut på stracciatella-ost og sprø timilia-pasta **60**

Sous-vide-klippfisk med Tropea-løk og vintercherrytomater **62**

Hvit kjøttpudding med mortadella-salami, egg og Vastedda del Belice-ost på saus av ferske erter **64**

Varm sufflé med Modica-sjokolade og antikt siciliansk timilia-hvetemel **66**



# Kunsten i å fremheve smakene

## ***Bevarer den naturlige smaken i maten***

Damp brukes hver dag av profesjonelle kokker for å få frem det beste i maten av smak og for å skape en herlig sprø skorpe på brød og bakverk. Tilberedning med damp er skånsom mot maten og bidrar til å bevare vitaminer og næringsstoffer bedre enn tradisjonell koking. Denne metoden frigjør ingen lukt og krever ikke at man tilsetter salt i vannet eller urter og krydder for smak. Kjøtt, fisk og grønnsaker kan tilberedes samtidig. Bare angi koketiden til den retten som trenger lengst tid på å tilberedes, og det vil ikke være noen fare for at det blir overkokt. Med kombidampovner fra ASKO kan du kombinere tradisjonell konveksjon med damp i ett enkelt tilberedningsprogram eller bare bruke varm luft eller ren damp.

## **Matlaging med damp**

Kombidampovner tilbyr maksimal fleksibilitet når det gjelder hvilke tilberedningsmetoder du kan bruke. Du kan tilberede ved bare å bruke damp, kombinere tradisjonell dampassisteret tilberedning, eller velge tradisjonelle funksjoner.

ASKOs dampovner er utstyrt med en generator med et virvelsystem som holder på kondensen, slik at bare ren damp slipper inn i ovnsrommet. Denne dampen tilføres fra fire punkter. Denne jevne fordelingen sikrer at maten blir tilberedt til perfektjon.



## **System med 5 luftstrømmer**

Alle ovner fra ASKO har et ovnsrom som er inspirert av tradisjonelle vedovner. Formen til ovnene og de 5 spredningssonene gjør at varmen kan sirkulere på en mer ensartet måte, noe som alltid sikrer perfekt tilberedning, selv på flere nivåer. For å forbedre luftspredningen ytterligere er ovnsrommet og stekebrettene dekket med en pyrolyseemalje av høy kvalitet, som effektivt absorberer og reflekterer varme for å sikre perfekt tilberedning hver eneste gang.

# Mer enn bare oppskrifter

Denne boken er mer enn bare en oppskriftsbok. Den er en refleksjon over flere geografiske områder, over særegenheter og liv og erfaringer, over sammenkoblede prosjekter som fremmer engasjement, lidenskap, kreativitet og kunnskap. Kokkene har gitt stoltheten en plass i oppskriftene, og de beskriver dem og tilpasser dem til familiestørrelser og vanlige hjemmekjøkken. I disse oppskriftene har de blant ingrediensene listet opp produkter fra sine egne regioner, produkter fra leverandørene, bøndene og håndverkerne sine som de hele tiden har et forhold til, et forhold som er tettere en det forholdet som vanligvis knytter sammen selgere og kjøpere. Og her er de andre nøkkelpersonene involvert: lokale produsenter og Slow Food Presidia. De er alle en del av det flotte prosjektet Slow Food Cooks' Alliance.


Støttenettverket er aktivt i 25 land rundt om i verden, og består av kokker som velger å bruke produktene til Slow Food Presidia og lokalsamfunnene sine, og det forplikter dem til å kjenne til produktene og aktivt bruke og markedsføre dem i sin egen meny.

Slow Food Cooks' Alliance har nå hundrevis av medlemmer i Italia. Når en kokk eller restauranter blir med i Slow Food Cooks' Alliance, kommer de i mål på en reise som de i mange tilfeller allerede hadde begitt seg ut på på egen hånd. Å sikre seg de friskeste og beste råvarene, å fremheve den tradisjonelle gastronomiske kulturen i regionen, å bli ambassadører for den, og å markedsføre produktene som er knyttet til den, er blant målene til dem som ønsker å utmerke seg i sin jobb i restaurantbransjen.

Det å bli med i Slow Food Cooks' Alliance krever at man tar et skritt forover med tanke på bevissthet og engasjement. Ved å forplikte seg til å inkludere Slow Food Presidias produkter i menyen sikrer man mangfoldet i matproduksjonen og redder den fra å forsvinne; ved å finne lokale ingredienser som er bærekraftige og i sesong reduserer man påvirkningen på miljøet; å holde svinn på et minimum innebærer også å redusere matsvinn; ved å fremheve profilen til lokale produsenter i menyen gir man arbeidet deres en viss verdighet.

Det er garantert ingen enkel vei å gå, for det vil alltid finnes mange snarveier som vil gi større fortjeneste og kreve mindre innsats. Men det forpliktende medlemskapet til kokkene og utvidelsen av prosjektet i mange land rundt om i verden tyder på at det å være en del av Slow Food-nettverket er en kilde til prestisje og stolthet, det tilbyr en mulighet for kulturutveksling og for å oppleve andre regioner, land og kulturer. Det tilbyr muligheten til å motta informasjon og forslag, og ved å gjøre det verdsetter man kunnskapen som gjør at man kan bruke moralsk rettskafne modeller.

Denne boken er faktisk ikke bare en oppskriftsbok. Den er også resultatet av et samarbeid mellom Slow Food og ASKO, som ved å gi en stemme til disse kokkene og historien bak rettene, ønsker å gjøre ære på dem og anerkjenne deres engasjement for et felles ideal: å forandre verden til det bedre, én oppskrift om gangen.

Ingrediensene som du finner i denne oppskriftsboken som er merket med , tilhører Ark of Taste eller Slow Food Presidia. De kan erstattes med lignende ingredienser av høy kvalitet.

# Slow Food Cooks' Alliance



Slow Food® Italia

---



**Oskar Messner**  
Ristorante Pitzcock  
Via Pizack, 30  
Funes (BZ)



**Alessia Mazzola**  
Osteria Al Gigianca  
Via Broseta, 113  
Bergamo



**Fabio Soldano**  
Osteria del Caccetta  
Piazza Generale Solaroli, 26  
Briona (NO)



**Maurizio Pinto**  
Ristorante Voltalacarta  
Via Assarotti, 60/R  
Genova



**Andrea Zondini & Matteo Gentili**  
Amburgheria Creativa  
Via Romeo Galli, 24  
Forlì (FC)



**Gabriele Nanni**  
Ristorante Sirocco  
Viale Ovidio, 57  
Bellaria Igea Marina  
(RN)



**Daniele Fagiolini**  
Antico Ristoro Le  
Colombaie  
Via Montanelli, 22  
Loc. La Catena - S.  
Miniato (PI)



**Matteo Ballarini**  
Osteria del Velodromo  
Vecchio  
Via Genzano, 139  
Roma



**Luigi & Consiglia Russo**  
Ristorante La Lanterna  
Via Colonnello G. Aliperta, 8  
Somma Vesuviana (NA)



**Antonio Errico**  
La Locanda di Nonna Mena  
Via Edison, 30  
San Vito dei Normanni (BR)



**Adriana Sirone**  
Casa & Putia Ristorante  
Via San Camillo, 14  
Messina

---

# Asparges med kokt lammeskinke av Villnösser Brillenschaf og bolzanina-saus

Tilberedning



25 minutter

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Damp 100 °C

**Forrett**

## ***Ingredienser***

- 20 aspargesskudd
- 40 g smør
- 200 g kokt lammeskinke av Villnösser Brillenschaf 🍷
- 4 egg
- 20 g sennep
- 80 g solsikkeolje
- 20 g italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- 5 g hvitvinseddik
- gressløk
- svart pepper
- salt

## ***Tilberedning***

Rens aspargesskuddene og kok dem i dampovnen på 100 °C i ca. 15 minutter. Legg den kokte skinken på en tallerken, krydre aspargesskuddene med salt, legg dem oppå skinken og tilsett til slutt en klatt med smør.

Sett det til side og tilbered bolzanina-sausen ved å koke eggene i 7 minutter, legg dem deretter i kaldt vann for avkjøling. Ta av skallene og skill eggeplommene fra eggehviten, som du finhakker.

Legg plommene i en bolle, tilsett sennep, pepper, eddik, solsikkeolje, olivenolje og rør om. Til slutt tilsetter du finhakket gressløk og hakkede eggehviter og krydrer med salt. Server aspargesene sammen med bolzanina-sausen.





# Canederli med nesle Brødballer

Tilberedning



1 time

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Damp 100 °C

**Forrett**

## ***Ingredienser***

- 300 g gammel loff
- 250 g nesle
- 125 ml melk
- 40 g smør av typen Botiro di Primiero di Malga 🍷
- 1/2 løk
- 2 fedd hvitløk
- 3 egg
- 1 ss mel med høyt gluteninnhold (italiensk grad 00)
- salt
- kvernet svart Rimbàs-pepper 🍷
- muskat
- parmesanost

## ***Tilberedning***

Vask neslene, blansjer dem, og så snart de er avrent, klemmer du dem godt for å få ut vannet. Finhakk løken og hvitløksfeddene, la dem småkoke i smør, tilsett neslene og sauter. Deretter heller du neslene sammen med melken i en blender og mikser i 15 sekunder.

Hell neslemelken oppå det gamle brødet, tilsett eggene, krydre med salt, pepper og muskat og kna godt. Dryss med mel og la det hvile i ca. 20 minutter. Bruk deigen til å lage de små canederli-ballene. Plasser dem på et stekebrett og bak i dampen i 15–20 minutter.

Du kan servere dem krydret med smør og parmesan, noe som får smøret til å smelte på varmen til det får en ravgul farge.



# Kokt oksekjøtt

Tilberedning



2 t 10 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Damp 100 °C

**Hoved-  
rett**

## ***Ingredienser***

- 800 g mørbrad av Tiroler Grauvieh 🍷
- kvernet svart Rimbås-pepper 🍷
- 1 ts einerbær
- 2 g hvite pepperkorn
- 2 laurbærblad
- timian
- rosmarin
- 2 gulrøtter
- 100 g sellerirot
- 50 g persillerot
- 100 løk
- salt

## ***Tilberedning***

Først renser du gulrøtter, sellerirot, løk og persillerot og skjærer dem i terninger. Skyll kjøttet, tørk det og krydre godt med salt og pepper.

Plasser kjøttet sammen med grønnsakene, de hvite pepperkornene, einerbærene, timianen, rosmarinen og laurbærbladene som du allerede har hakket, på et stekebrett.

Tilsett en klype salt og kok på 100 °C i ca. 2 timer i dampovnen.

I tillegg til kjøttet vil dampovnen også gi deg en utmerket kjøttkraft. Skjær det kokte kjøttet i tynne skiver i motsatt retning av muskelfibrene og dander dem på serveringsfatet sammen med de kokte grønnsakene.



# Huehuetenango-kaffe crème brûlée

Tilberedning



1 time

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Damp 85 °C

**Dessert**

## ***Ingredienser***

- 180 ml fløte
- 100 ml melk
- 3 eggeplommer
- 50 g sukker
- 1/4 vaniljestang
- 2 g Huehuetenango-kaffe

## ***Tilberedning***

Varm melken med kaffen og la det deretter avkjøles i 30 minutter. Hell melken gjennom en sil med svært tykke tråder, slik at alt kaffepulveret holder seg i filteret og kun smaken av kaffen er bevart i melken.

Legg alle de andre ingrediensene sammen med melken i en blender og miiks i noen sekunder. Hell i skåler som egner seg for crème brûlée.

Legg skålene i dampovnen ved å plassere dem oppå et stekebrett og dekk dem med et annet stekebrett eller bakepapir slik at fuktigheten i ovnen ikke gjør innholdet gjennomvått.

Still temperaturen til 85 °C og damp i 28 minutter.

La skålene avkjøles med kremen, dryss deretter brunt sukker oppå og karamelliser det med en gassbrenner (Bunsen-brenner).



# Gigantisk rødbeteravioli fylt med viltkjøtt og grønnsaker

Tilberedning



1 t 30 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger




Damp 100 °C


**Forrett**

## Ingredienser

### Til pastaen

- 200 g risemel + 100 g mel med høyt gluteninnhold (italiensk grad 00)
- 100 ml lunkent vann
- 100 g blandet kokt rødbete
- 1 klype Cervia-havsalt 

### Til fyllet

- 500 g farse av viltkjøtt
- 1 Cureggio e Fontaneto-løk 
- 1 glass rødvin
- 1 glass grønnsaksbuljong
- salt

- 100 g gulrøtter
- eddik
- 100 g rødløk
- 100 g blansjert løvetann
- 100 g blansjert asparges
- 200 g strøkavring
- 200 g parmesanost fra Bianca Modenese-ku 
- 2 egg
- 1 fedd hvitløk
- pepper, muskat
- rømme

## Tilberedning

Brun den finhakkede løken med litt olje, tilsett kjøttet og fortsett å steke over høy varme. Når løken er gyllen, blander du inn rødvin og steker ferdig; deretter lar du det kjøles ned.

Skjær grønnsakene i terninger og hakk opp løvetannen. Sauter hver grønnsak for seg i en panne med litt olje, hvitløksfeddet og salt, deretter kombinerer du det og la det kjøles ned. Kombiner de ingrediensene du har tilberedt til nå og tilsett parmesan, strøkavring og egg slik at du får et fuktig fyll, tilsett om nødvendig litt grønnsaksbuljong.

Bruk de to blandede melene for å forme en konkav kjeGLE i midten og tilsett vann og rødbetepuré. Kna for å forme en kompakt deig, surr den inn i plastfolie og la den hvile i 15 minutter.

Rull ut deigen til den er redusert til et tynt lag og bruke en pastaform for å forme skiver som du deretter legger en skjefull med fyll oppå. Forsegl dem. Varm opp dampovnen til 100 °C og kok dem i 5 minutter på et non-stick-stekebrett med litt olje. Legg raviolien i en non-stick-panne med litt olje og brun den over høy varme til bunnen er gyllen. Deretter blander du med litt eddik og tilsetter et halvt glass saltet vann og en klatt med smør. Legg på lokket og la det stekes i minst 3 til 4 minutter. Legg raviolien på serveringsfatet, hell over saften fra pannen og dander det slik at det passer til din smak med rømme, pepper og muskat.





# Mykt sukkerbrød med kaffe

Tilberedning



50 minutter


Porsjoner



4 personer

**Dessert**

## ***Ingredienser***

- 4 hele egg + 2 eggehviter
- 100 g melis
- 50 g mel
- 50 g potetmel
- 8 g Chontalpa-kakao 
- 15 g Huehuetenango-kaffe
- 10 g sukker
- 1/2 pakke gjær

## ***Tilberedning***

Pisk eggehvitenes sammen med sukkeret til det er stivt. Så tilsetter du melis til plommen og varmer opp blandingen til 50 °C.

Deretter pisker du med den elektriske vispen. Bruk en sil for å sile mel, stivelse, kakao, gjær og kaffe og tilsetter dem forsiktig i egg-/sukkerblandingen.

Nå vender du inn de stive eggehvitenes og koker alt i kombidampovnen i 35 minutter på 180 °C.

Sukkerbrødet som lages på denne måten, kan brukes som bunn for kaker med krem, eller det kan brukes for å lage andre kakebaserte desserter.



# Cappon magro

Tilberedning



3 timer

Porsjoner



8 personer

Innstillinger



Damp 90 °C

**Enkelt-  
rett**

## ***Ingredienser***

- 500 g calamari
- 1,5 kg gyllen havkaruss eller umbrina cirrosa
- 2 kg blåskjell
- 500 g rekehaler
- 10 hele reker
- 6 sjøkreps + 2 hummere
- 5 gulrøtter + 5 squash
- 200 g brekkbønner
- 500 g poteter
- 4 artisjokker + 1 blomkål
- 1 kokt rødbete
- 2 selleristenger
- salt og italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- 2 kokte egg
- 8 San Rocco di Camogli gallette del marinaio-kjeks
- 50 g kapers + 80 g oliven
- 8 avsaltede liguriske ansjoser
- 80 g tunfisk-mojama

### Til salsa verde

- 300 g persille
- 400 g italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- 2 hardkokte eggeplommer
- 100 g ansjos i olje
- 100 g kapers
- 200 g brød
- 120 ml klar eddik
- salt



## **Tilberedning**

For å lage salsa verde dynker du brødet med eddiken, river av persillebladene og tilsetter dem i brødet. Tilsett resten av ingrediensene og bland samtidig som du smaker til med salt og eddik.

Rens kalamarien ved å ta ut innmaten og ytterskinnet. Skjær dem i strimler og bak dem i dampovnen i ca. 8 minutter.

Rens hvitfisken og fileter den. Damp i ca. 3 minutter på 90 °C, deretter tilsetter du litt olje.

Rens blåskjellene ved å ta ut tråden i midten og la skjellene åpnes i dampovnen (ca. 10–12 minutter).

Ta av skallet på rekehalene, rens dem ved å ta ut blodåren i midten og damp dem i 3 minutter på 90 °C.

La rekene og sjøkrepsene være hele og kok dem deretter i dampovnen på 90 °C i 4 minutter.

Kok hummerne i rikelige mengder vann i 9 minutter, deretter skjærer du dem i to og brekker klørne for å skrape ut alt kjøttet.

Skjær de skrelte gulrøttene og squashene i ovale

stykker. Damp dem i 6 minutter, deretter tilsetter du olje og salt.

Rens artisjokkene, skjær dem i trekanter og kok dem i dampovnen i ca. 35 minutter, tilsett olje og salt.

Skrell sellerien, skjær den i små biter og bak den i dampovnen i noen minutter. Gjenta den samme fremgangsmåten for brekkbønnene, ca. 12–14 minutter i ovnen.

Kok blomkålen som er skåret i små rosetter i dampovnen i ca. 8 til 10 minutter. Kok potetene på nytt i dampovnen i ca. 30 minutter. Når de er kokt, skreller du dem og skjærer dem i skiver.

Så snart alle ingrediensene er ferdig tilberedt, danderer du dem på fatet. Legg kjeksene i vann og eddik og plasser dem på midten av fatet. Legg kjeksene i vann og eddik og plasser dem på midten av fatet. Dander gulrøttene og squashene vekselvis langs ytterkanten.

Legg salsa verde oppå kjeksene og dander fisk, grønnsaker og salsa verde vekselvis. Ta beinet ut av ansjosen og fordel filetene over ingrediensene sammen med oliven og kapers.

Pynt med skalldyr, blåskjell og egg skåret i trekanter. Fullfør med skiver av rødbete og tunfisk-mojama.

# Sandwich av femkornbrød med blekksprut

Tilberedning



1 t 30 min

Porsjoner



4 personer



Innstillinger



Damp 100 °C

**Enkelt-  
rett**

## Ingredienser

- 4 snurrer med frokostblanding på 95 g hver
- 1 blekksprut på ca. 1 kg
- 2 selleristenger
- 100 g Salina-kapers 
- 100 løk
- 1 ansjos
- Litt hvitløk
- persille + basilikum
- sitron
- italiensk extra virgin olivenolje 
- hvitvin eller rødvin
- solsikkeolje
- eddik
- salt og pepper

## Tilberedning

For å lage salsa verde hakker du kapers sammen med ansjos, litt løk og lite grann hvitløk. Tilsett persille og noen få basilikumblader og bland med litt sitronsaft og ekstra virgin olivenolje drysset over.

Rens blekkspruten ved å vende den opp ned og åpne hodet. Ta ut nebbet. Brun det med olje i en panne på høy varme og bland med hvitvin eller rødvin. Så snart væsken er brent vekk, legger du på lokk og damper i ca. 45 minutter. La det deretter kjøles ned med lokket på.

Tilbered fiskemajonesen ved å filtrere blekksprutsaften som ble dannet etter dämpfen, deretter drysser du litt solsikkeolje, eddik og sitron over.

Skjær brødet i to, varm det opp til 180 °C i 3 minutter i ovnen. Deretter smører du litt salsa verde på én del av sandwichen, tilsett sellerisalat med olje, salt og pepper, og legg deretter på den ferdigstekte blekkspruten og karamellisert løk. Smør fiskemajonesen på den øverste delen av sandwichen. Tilsett løk, kapers di Salina og lukk sandwichen.



# Sandwich med fyll av tynnribbe av Mora Romagnola-svin

Tilberedning



15 t 30 min

Porsjoner



8 personer

Innstillinger




Damp 80 °C


Enkeltrett

## Ingredienser

### Til rundstykker

- 900 g mel med høyt gluteninnhold (italiensk grad 00)
- 100 g steinmalt mel av type 1 eller 2
- 10 g fersk bryggergjær
- 50 g sukker
- 50 g italiensk extra virgin olivenolje 
- 0,5 ml melk
- 20 g salt

### Til tynnribben

- 1,5 kg tynnribbe av Mora Romagnola-svin 
- 1 stjerneanis
- 1 ts fennikel
- 1/2 fedd hvitløk
- salt

### Til garnityren av grønnsaker og saus

- 150 ml balsamicoeddik fra Modena, tradisjonell
- 2 ansjoser i olje
- 1/2 lilla kål
- 1/2 rå løk
- 8 ss majones
- 1 ss ketsjup
- salt og pepper



## Tilberedning

Skjær tynnribben i terninger på ca. 150 g hver og sous-vide-mariner dem om dagen med salt og krydder. Mot kvelden legger du vakuumpakken direkte i ovnen for å dampe den på 80 °C i 15 timer. Før du tar kjøttet ut og ovnen og lar det kjøles av, sjekker du at kjøttet er svært mykt. Hvis ikke, må du fortsette å koke det.

For å lage rundstykkene elter du mel, melk, sukker, gjær og salt, og når deigen er stiv og elastisk, vender du gradvis inn oljen. Legg deigen i en lett smurt beholder, dekk den med plastfolie og la den heve i romtemperatur. Etter noen timer vil deigen ha doblet seg i volum. Form rundstykker på 120 g hvert, deretter kjevler du dem ut til de er flate og ovale. Fold over hver deigporsjon og legg det på et stekebrett dekket med bakepapir, la det være plass mellom dem. Dekk med et lag av plastfolie, vent til de dobler seg i volum nok en gang og bak i dampovnen i 20 minutter på 100 °C. Skjær løken og kålen i svært tynne skiver, tilsett ansjos, salt og pepper.

La det hvile i minst 5 minutter. Lag sausen for seg ved å tilsette ketsjupmajones og røre godt. Varm det dampede rundstykket, legg tynnribben på en tallerken med litt olje til det danner en skorpe, krydre med salt og børst med balsamicoeddik. Åpne hvert rundstykke, tilsett grønnsakene, tynnribben oppå og børst til slutt med sausen.



# Purresufflé med pecorino-fondue

Tilberedning



2 timer

Porsjoner



8 personer

Innstillinger



Kombidamp 150 °C

**Forrett**

## Ingredienser

- 10 purreløk
- 8 eggeplommer
- 200 g revet parmesanost
- 150 ml italiensk extra virgin olivenolje
- salt og pepper

### Til fonduen

- 600 g pecorino-ost fra Montagna Pistoiese

- 200 g taleggio
- 250 ml fersk fløte
- 250 g fersk melk

### Til béchamelsausen

- 85 g mel
- 200 g pecorino-ost fra Montagna Pistoiese
- 100 g rått melkesmør fra Alto Elvo
- 1 l fersk melk

## Tilberedning

Rens purreløkene godt og skjær dem i tynne skiver. Legg dem i en panne med olje, salt og pepper. Stek dem over høy varme til saften fra grønnsakene er kokt vekk og de har festet seg lett til bunnen, uten å svi dem. Ta det vekk fra varmen i 15 minutter, deretter setter du pannen tilbake på varmen og blander godt.

I mellomtiden lager du béchamelsausen. Smelt 100 g smør i en kasserolle, slå av varmen og tilsett alt melet. Bland med en visp til du har fått en gylden blanding, slå på varmen og tilsett litt melk som allerede er oppvarmet. Rør på nytt for å stanse fortykningen, tilsett resten av melken til du får en nokså tykk krem. Til slutt tilsetter du pecorino-ost og salt.

Legg purreløkene, eggeplommene og parmesan på et stort stekebrett og bland alt; tilsett béchamelsaus, blant godt og hell det i en smurt ildfast form. Bak i kombidampovnen på 150 °C i ca. 30 minutter. Når overflaten begynner å bli brun og sveller lett, tar du formen ut av ovnen og lar det kjøles av i romtemperatur.

Så begynner du å lage fonduen ved å varme opp melk og fløte i en kasserolle. Tilsett taleggio og pecorino skåret i små biter, rør med en visp, fremdeles over en lav varme, til det blir kremete. Bland med mikseren. Hell det deretter over suffleen.



# Pomarancino-lammerull med artisjokk

Tilberedning



1 t 30 min

Porsjoner



8 personer

Innstillinger



Kombidamp 160 °C

**Hovedrett**

## ***Ingredienser***

- 1/2 sadel av Pomarancino-lam 🍖
- 6 artisjokker
- 1 ubehandlet sitron
- 2 kvister rosmarin
- 1 salviedusk
- 1 timiandusk
- 1 fedd hvitløk
- 200 ml rødvin
- 200 ml hvitvin
- 200 ml italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- salt og pepper

## ***Tilberedning***

Gjør i stand litt hakket rosmarin, salvie, timian, et hvitløksfedd og litt sitronsaft. Rens artisjokkene godt, skjær dem i skiver og legg dem i et fat med vann og sitron. Fordel lammesadelen på en arbeidsflate, legg sitronen over kjøttet, dryss med litt av de hakkede urtene og hvitløken, krydre med salt og pepper.

La artisjokkene renne av, fordel dem over kjøttet og rull dem tett med en hyssing og knytt godt på samme måte som med en salami.

Legg kjøttet som er rullet på denne måten på et stekebrett, tilsett olje, dryss med resten av de hakkede urtene, tilsett salt og pepper.

Bak i kombidampovnen på 160 °C i ca. en time. Halveis gjennom koketiden blander du inn vinen.



# Casola Marocca Brødkake

Tilberedning



1 time

Porsjoner



8 personer


Innstillinger



Kombidamp 200 °C

**Dessert**

## ***Ingredienser***

- 2 hele egg
- 200 g sukker
- 200 g brunt sukker
- 100 g smør
- 400 g Casola Marocca-brød  eller brød laget med kastanjemel
- 500 ml fersk melk
- 1 pakke gjær
- 80 g valnøtter
- 70 g skrelte mandler
- 50 g pinjekjerner
- 150 g sultanrosiner
- 50 ml hvit rom
- salt

## ***Tilberedning***

Visp eggeplommene med sukker og smør. Visp eggehvite separat med en klype salt og sett dem i kjøleskapet.

Bløtlegg druene ved å legge dem i lunkent vann med rom.

Skjær brødet i tynne skiver og legg dem i en kjele med melk; når brødet har absorbert melken, klemmer du ut brødsnivene en gang og blander deretter med de piskede eggene. Tilsett grovhakked tørket frukt og pressede druer, rør om, tilsett deretter eggehviter og gjær.

Smør en ildfast form og hell i blandingen jevnt, dryss med brunt sukker. Stek i kombidampovnen ved 200 ° C i ca 40 minutter eller til kaken har fått en fin gyllen farge.



# Tomater fylt med ris

Tilberedning



1 t 40 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 180 °C

**Enkeltrett**

## ***Ingredienser***

- 6 store antikke tomater fra Napoli 🇮🇹
- 1 kg poteter
- 200 g Grumolo delle Abbadesse-ris eller Vialone Nano-ris 🇮🇹
- noen få basilikumblader
- 1 løk
- 2 selleristenger

## ***Tilberedning***

Ta tomatene og skjær av toppen, skrap deretter ut innsiden.

La tomatkjøttet renne gjennom grønnsakssilen sammen med løken og de finhakkede selleristengene, og hell blandingen i en beholder.

Tilsett ris med basilikum. La smaken utvikles raskt på varmen.

Ta det vekk fra varmen, la det avkjøles i 15 minutter og fyll deretter tomatene.

Til slutt skjærer du potetene i store trekanter og legger dem på et stekebrett.

Dander tomatene på brettet, oppå potetene, og bak alt på 180 °C i dampovnen i ca. 50 minutter.





# Ratatouille

Tilberedning



1 t 15 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 210 °C

**Til-  
behør**

## ***Ingredienser***

- 2 store Romanesco-squash
- 2 auberginer
- 2 nypoteter
- 300 g røde cherrytomater
- 1 Fara Filiorum Petri-løk 🍷
- noen få basilikumblader
- noen få mynteblader
- italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- salt
- pepper

## ***Tilberedning***

Etter å ha vasket og rensset grønnsakene skjærer du dem i like store terninger. Deretter skjærer du cherrytomatene i to.

Legg de skårne grønnsakene på et stekebrett og dryss dem med rikelige mengder extra virgin olivenolje.

Krydre ratatouillen med salt og pepper; tilsett noen få blader av basilikum og mynte.

Bak i kombidampovnen i ca. 45 minutter på 210 °C.



Lazio  
Osteria del Velodromo Vecchio

# Bakt torsk med poteter

Tilberedning



1 t 20 min

Porsjoner



6 personer

Innstillinger



Kombidamp 180 °C

**Hoved-  
rett**

## ***In ingredienser***

- 1 filet av bløtlagt torsk på ca. 800 g
- 400 g nypoteter
- 200 g friske cherry- eller daddeltotmater
- 2 Fara Filiorum Petri-løk 🍷
- italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- salt
- pepper

## ***Tilberedning***

Ta av skinnen på torsken som er blitt lagt i bløt.

Dekk deretter stekebrettet med potetene, som er skåret i skiver.

Legg torsken oppå potetene, skjær cherrytomatene i to og skjær de to løkene i svært tynne skiver.

Dryss tomater og løk over torsken, og krydre med salt og pepper.

Bak på 180 °C i kombidampovnen i ca. en time.



# Ansjos- og squashterte

Tilberedning



1 t 20 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 180 °C

**Hoved-  
rett**

## ***Ingredienser***

- 1 kg ferske menaica-ansjoser med ryggbeinet fjernet 🍷
- 1 kg store Romanesco-squash
- 2 fedd Ufita-hvitløk 🍷
- italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- salt
- pepper

## ***Tilberedning***

Skjær squashen loddrett, legg skivene på et stekebrett til de dekker hele overflaten og legg ansjosene oppå med hodet, innmaten og ryggbeinet fjernet.

Krydre med salt og hakket hvitløk etter å ha fjernet kjernen, pepperen og oljen.

Gjenta prosessen ved å dekke ansjosene med et lag med squash og deretter med et nytt lag med ansjos.

Bak på 180 °C i kombidampovnen i 25 minutter, til overflaten er lett gyllen.

La det hvile i 10 minutter utenfor ovnen før du skjærer det i porsjoner og serverer dem. Pynt etter smak med noen persilleblader.



# Dampet torskeravioli

Tilberedning



3 timer

Porsjoner



5 personer

Innstillinger



Damp 100 °C

**Forrett**

## Ingredienser

### Til deigen

- 500 g mel med høyt gluteninnhold (italiensk grad 00)
- 1 ts salt
- vann etter behov

### Til fyllet

- 400 g torskefilet
- 0,5 ml melk
- 150 g smør
- 50 g rismel

- muskat
- 1 liten sjalottløk
- 200 g revet Parmigiano Reggiano-ost

### Til sausen

- 500 g centogiorni-erter 🌱
- 1 sjalottløk
- italiensk extra virgin olivenolje 🌱
- salt
- pepper

## Tilberedning

Lag en melhaug med en fordykning i midten og hell litt vann i den og tilsett salt. Kna til du har en fast deig, surr den inn i plastfolie og sett den i kjøleskapet og la den være der i minst 30 minutter. For å lage fyllet smelter du en tredjedel av smøret i en panne og bruner de hakkede sjalottløkene. Legg den hakkede torskefileten i blandingen og kok med lokket på i ca. 15 minutter. Deretter lager du béchamelsausen ved å smelte resten av smøret over lav varme og tilsetter rismelet samtidig. Tilsett melk gradvis og krydre med malt muskat.

Kok det til béchamelsausen blir kremete. Tilsett den kokte torsken i béchamelsausen, deretter tilsetter du parmesan, blander godt og lar det avkjøles.

For å lage sausen sauterer du den hakkede sjalottløken i oljen, deretter tilsetter du ertene og krydrer med salt og pepper. Kok ingrediensene, og så snart de er kokt, blander du alt.

Hent frem deigen som du satte i kjøleskapet, og rull den ut til den har fått en tykkelse på ca. 1,5 millimeter. For å lage ravioli bruker du et egnet redskap for å fylle de innbuede delene med torskedeig og dekker det gradvis med et nytt tynt lag med pasta. Så snart ravioliene er blitt fylt, legger du dem på et gjennomhullet stekebrett og damper dem på 100 °C i ca. 10 minutter. Varm opp ertesausen, legg den i bunnen av et serveringsfat og legg torskeravioliene oppå og tilsett rikelig mengde extra virgin olivenolje. Fatet kan pyntes med kokte ertebelger.





# Torsk med endiv

Tilberedning



1 time

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Damp 100 °C

**Hoved-  
rett**

## ***Ingredienser***

- 800 g torskfilet
- 2 endiv-hoder
- 50 g valnøtter uten skall
- 20 g pinjekjerner
- 1 ts kapers
- italiensk extra virgin olivenolje 🌿
- 100 g svarte oliven uten stein
- 1 fedd hvitløk
- 4 fileter av menaica-ansjos 🌿

## ***Tilberedning***

Rens og vask endiven, la den reduseres i størrelse i en panne med lokk og fjern vannet som blir produsert.

Brun hvitløken i oljen, tilsett kapers, pinjekjerner, valnøtter, endiv og oliven. La det stekes i ca. 10 minutter.

Del torskfileten i fire porsjoner, legg dem på et stekebrett, dryss dem med olje og bak i dampovnen på 100 °C i ca. 15 minutter.

Legg endiven på tallerkenen og legg torskfileten oppå, pynt med ansjosfileter.



# Klippfisk-caponata med grønnsaker

Tilberedning



1 time

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Damp 100 °C

**Hoved-  
rett**

## ***Ingredienser***

- 4 sprø friselle-brød
- 400 g klippfisk
- 1 gulrot
- 1 squash
- 2 neapolitansk papacelle, én rød og én gul 🍷
- 1 selleristang
- 150 g svarte og grønne oliven uten stein 🍷
- italiensk extra virgin olivenolje
- vineddik
- noen få basilikumblader
- salt

## ***Tilberedning***

Dryss klippfisken med olje og bak den i dampovnen på 100 °C i 13 minutter, tilsett litt salt og undersøk at den er kokt; kjøttet må skilles enkelt. La det avkjøles.

Hakk grønnsakene i terninger, legg dem i ovnen og damp dem i ca. 5 minutter på 100 °C. La dem avkjøles, og så snart de er kalde, krydrer du dem med salt og olje og drysser med litt eddik.

Legg frisellene i bløt, dekk dem med rikelige mengder grønnsaker og legg klippfiskfiletene oppå.

Pynt med grønne og svarte oliven, tilsett rikelig med olje og basilikumblader.



# Focaccia med Margherita di Savoia-løk, Cellina di Nardò-oliven og Torre Guaceto Fiaschetto-tomat

Tilberedning



5 t 15 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 180 °C

**Forrett**

## ***Ingredienser***

- 250 g mel med høyt gluteninnhold (italiensk grad 0)
- 250 g ettermalt semulegryn
- 5 g ferskgjær
- italiensk extra virgin olivenolje 🌿
- 10 Cellina di Nardò-oliven uten stein
- 8 Torre Guaceto Fiaschetto-tomater 🌿
- 1 mellomstor løk
- salt

## ***Tilberedning***

Løs opp gjæren i vann i en bolle og tilsett melene med en halv spiseskje salt. Bland alt sammen til du har en jevn deig.

Dekk med et håndkle og la det heve i 2 timer i romtemperatur.

Deretter sprer du deigen ut på et oljet stekebrett og tilsett løk skåret i tynne skiver, hakkede tomater og oliven. Tilsett litt salt og olje oppå.

La det heve i 3 timer til, bak det deretter på 180 °C i ca. 30 minutter i kombidampovnen.



Puglia  
La Locanda di Nonna Mena

# Spelt-tiella med sesongens grønnsaker, blåskjell og fersk blekksprut

Tilberedning



1 t 30 min

Porsjoner



4 personer




Innstillinger



Kombidamp 150 °C

Enkeltrett

## Ingredienser

- 200 g spelt
- 10 Regina di Torre Canne-tomater 
- 1 kg blåskjell
- 500 g blekksprut
- 100 g erter
- 1 squash
- 1 mellomstor potet
- hvitløk
- rød Acquaviva-løk 
- italiensk extra virgin olivenolje 
- salt
- pepper

## Tilberedning

Rens og kok blåskjellene i en panne med lokk til de har åpnet seg og frigjort sitt eget vann. La blåskjellene renne av og sett kokevannet til side.

Dryss bunnen av stekebrettet med olje og hakket hvitløk. Legg oppå potet skåret i skiver, tilsett halve skjell med blåskjell, og legg ertene oppå disse med blekksprut og ferdigvasket spelt. Tilsett også hakkede tomater, squash og en halv løk skåret i skiver.

Deretter heller du kokevannet fra muslingene over alle disse lagene, tilsett salt, pepper og bak alt på 150 °C i kombidampovnen i 45 minutter.





Puglia  
La Locanda di Nonna Mena

# Bakte grønnsaker en papillote

Tilberedning



45 minutter

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 200 °C

**Til-  
behør**

## ***Ingredienser***

- 2 løk
- 500 g poteter
- 1 stilk av brokkoli
- 4 Polignano-gulrøtter 🍷
- italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- persille
- salt
- pepper

## ***Tilberedning***

Blansjer brokkolien i ca. 3 minutter. For seg legger du potetskiver, løk og gulrot på 4 bakepapirark, deretter tilsetter du den blansjerte brokkolien. Krydre med olivenolje, salt, pepper og persille. Forsegl papiret godt og bak i kombidampovnen i ca. 30 minutter på 200 °C.



Puglia  
La Locanda di Nonna Mena

# Bakt artisjokk

Tilberedning



1 time

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 180 °C

**Til-  
behør**

## ***Ingredienser***

- 16–20 artisjokker avhengig av størrelse
- sitronsaft
- tørkede Torre Guaceto Fiaschetto-tomater 🍅
- italiensk extra virgin olivenolje 🍷
- salt

## ***Tilberedning***

Rens artisjokkene og legg dem i en beholder full av vann som du deretter tilsetter sitronsaften i. Dette vil forhindre at artisjokkene blir brune. Dander dem på et stekebrett og krydre dem med extra virgin olivenolje, salt og noen få tørkede Torre Guaceto Fiaschetto-tomater.

Bak i kombidampovnen på 180 °C og la det koke i cirka en halv time.



# Hjemmelaget surdeigsbrød brød

Tilberedning



18 timer

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 175 °C

---

## ***Ingredienser***

- 1 kg antikt mel (timilia, russello, mallorca) 🌱
- 500 ml vann
- 14 g Trapani-havsalt 🌱
- 5 ml fin extra virgin olivenolje 🌱
- 100 g tørr surdeig

---

## ***Tilberedning***

Løs opp gjæren i lunkent vann for å aktivere den, sett litt vann til side for å løse opp en teskje salt. Bland mel, vann og gjær raskt i en stor bolle med hendene. Tilsett oljen. Deigen vil være svært myk og klebrig. Mot slutten tilsetter du vannet med salt som du satte til side.

Ikke tilsett alt samtidig, for salt har en tendens til å blokkere gjæringsprosessen. Dekk til og la deigen heve i romtemperatur (ca. 20 °C) fra 12 til 18 timer. Når den har vokst i volum og du kan se at det dannes bobler, snur du den på en meldekket overflate.

Dryss med mer mel, deretter sprer du den ut og folder den oppå seg selv; først de to midtstykkene og deretter de to endene.

Ha deigen over på et fat med nokså høye kanter, avhengig av hvor mye krumme du ønsker i brødet ditt. La det fortsette å heve i ytterligere 2–3 timer.

Bak i kombidampovnen på 175 °C i ca. 50–55 minutter.

Ta det ut av ovnen og la det kjøles ned før du skjærer det.

Det er viktig å la brødet kjøles på en rist. Dette sikrer at dampen som kommer fra hele overflaten vil gjøre brødet mykt, med en tynn skorpe. Hvis du derimot ønsker en sprø skorpe med en myk krumme, blir du nødt til å skjære av de to endene for å frigjøre damp.



# Aubergineterte på Piacentinu Ennese-fondue

Tilberedning



1 t 20 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger






Damp 90 °C



**Forrett**

## Ingredienser

Til deigen

- 3 auberginer
- 1 økologisk egg
- 20 g timilia-strøkavring 
- 10 g revet Parmigiano Reggiano-ost
- fin extra virgin olivenolje 
- 4 basilikumblader
- Trapani-havsalt 
- pepper

Til Piacentinu Ennese-fonduen

- 200 ml piskefløte  
(kan byttes ut med kremfløte)
- 200 g Piacentinu Ennese 
- 4 Valle del Belice Siccagno- eller   
Pachino-cherrytomater
- Trapani-havsalt

## Tilberedning

Skjær auberginene i to, damp dem på 90 °C i 15–20 minutter. Ta av skinnet, legg dem i mikseren sammen med strøkavring, egg, parmesan, basilikum, Trapani-havsalt og pepper.

Finn frem noen former, smør dem, fyll dem med blandingen og sett dem i dampovnen på 90 °C i 40–45 minutter. Legg skiver av Piacentinu Ennese og piskefløte i en kasserolle og kok over middels varme. Så snart blandingen er varm og osten er kombinert med piskefløten, tar det du vekk fra varmen og tilsetter salt.

Dander retten ved å legge fonduen i bunn og plasser deretter tertene oppå.  
Pynt med en Salina Siccagno-cherrytomat og server retten varm.





# Gnocchi av moste poteter og Vastedda del Belice-fondue og sauterte muslinger

Tilberedning



2 timer

Porsjoner



4 personer

Innstillinger




Damp 100 °C

**Forrett**


## Ingredienser

Til potetgnocchiene



- 800 g rosa poteter
- 250 g mel med høyt gluteninnhold (italiensk grad 0) (eller rismel)
- Trapani-havsalt 

Til de sauterte muslingene

- 500 g muslinger
- 1 glass hvitvin

- fin extra virgin olivenolje 
- persille

Til Vastedda del Belice-fonduen

- 200 ml piskefløte (kan byttes ut med kremfløte)
- 200 g Vastedda del Belice-ost 
- Trapani-havsalt 

## Tilberedning

Stek potetene i dampovnen i 40 - 45 minutter ved 100 ° C. Når du er klar, skrell og mos dem, tilsett mel og salt og kna med hendene for å få en myk, men kompakt blanding.

Ta et lite stykke deig om gangen og lag små kuler på 2 cm med fingertuppene. Skjær kulene i biter og skyv baksiden av en gaffel over hvert stykke, trykk dem forsiktig med tommelen.

Etter å ha skylt dem i vann, legg blåskjellene i en kjele og tilsett oljen slik at de åpnes og blandes med hvitvin. Når den er kokt, tilsett den hakkede persillen og slå av varmen. Filtrér væsken fra blåskjellene gjennom en veldig tett sil og legg dem deretter tilbake i den filtrerte væsken.

Finhakk Vastedda del Belice, tilsett fløte og salt og kok opp i en kjele over middels høy varme for å lage fonduen.

Stek gnocchien i dampovnen i ca 15 minutter ved 100 ° C. Når de er klare, legg dem i kjelen sammen med fonduen og bland alt sammen. Ha dem i en dyp bolle og tilsett de sauterte blåskjellene og kraften. Serveres varm.



# Stekt blekksprut på stracciatella-ost og sprø timilia

Tilberedning



1 t 20 min

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Damp 100 °C

**Hovedrett**

## ***Ingredienser***

- 1 blekksprut på ca. 1 kg
- 100 g stracciatella-ost av bøffelmelk
- 30 ml melk
- fin extra virgin olivenolje 🌿
- 4 skiver timilia-brød 🌿
- Trapani-havsalt 🌿

## ***Tilberedning***

Rens blekkspruten og kok den i dampovnen i 60 minutter på 100 °C. Rist brødet på grillen og dryss olje over.

Bland stracciatella-ost med melk og sett til side den kremete sausen som oppstår. Skjær tentaklene på blekkspruten så snart de er varme og stek dem på grillen på begge sider.

Legg skiver av brød, bøffelostsaus og to tentakler på hver tallerken, og tilsett salt og olje.



# Sous-vide-klippfisk med Tropea-løk og vintercherrytomater

Tilberedning



40 minutter

Porsjoner



4 personer



Innstillinger



Sous-vide 70 °C

**Hovedrett**

## Ingredienser

- 800 g klippfisk
- 10 vintertomater eller 1 kg cherrytomater
- 2 røde Tropea-løk
- 3 ss brunt sukker eller honning
- 6 ss hvitvinseddik
- svart pepper
- fin extra virgin olivenolje 
- sitronskall
- Trapani-havsalt 

## Tilberedning

Sous-vide-behandle fisken som er delt i fire porsjoner med et dryss av extra virgin olivenolje og svart pepper og kok dem i dampovnen i 20–25 på 70 °C.

I mellomtiden griller du de hele tomatene som skal brukes med fisken.

Rens løken og skjær dem i skiver som ikke er altfor tynne. Hell litt olje i en panne, varm det opp og tilsett løken. Reduser varmen, tilsett salt og la dem bli myke over en lav varme. Hemmeligheten til å få flotte søte og sure løk er å koke dem langsomt slik at aromaen trekker inn i oljen, de blir myke og ikke svidd. Så snart løkene er myke (etter 10–15 minutter), øker du varmen litt og tilsetter eddik, sukker (eller honning) og rører. Så snart sukkeret har løst seg opp, vil de se at løken får et tykt, nærmest karamellisert utseende. Slå av varmen, la det kjøles ned og bland.

Så snart klippfisken er kokt, tar du den ut av vakuumpakken og legger enkeltporsjonene på en tallerken sammen med tomatene og løksausen, pynt alt med Trapani-havsalt, sitronsaft og et dryss av olje.



# Hvit kjøttpudding med ferske erter

Tilberedning



1 time

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 160 °C

**Hoved-  
rett**

## Ingredienser

- 600 g kjøttdeig av okse
- 200 g Ragusa mortadella-salami
- 200 g ferskt timilia-brød eller brød av durumhvete
- 150 g Vastedda del Belice-ost i terninger
- 200 ml helmelk
- 2 kokte økologiske egg
- Trapani-havsalt
- persille
- fin extra virgin olivenolje
- pepper

## Til ertesausen

- 450 g ferske erter
- 1 løk
- 50 g Parmigiano Reggiano-ost
- fin extra virgin olivenolje
- Trapani-havsalt

## Tilberedning

Først fjerner du skorpen på det ferske brødet og skjærer det i terninger med ca. 150 g krumme, legg det i en bolle sammen med melk slik at det blir absorbert. Skjær mortadellaen og Vastedda del Belice-osten i terninger. Legg oksekjøttdeigen i en annen bolle, tilsett deretter mortadella og Vastedda-ost, brødet som er bløtgjort i melken og lett klemt, stykkene med kokt egg, noen persilleblader, Trapani-havsalt og pepper. Kombiner blandingen med hendene dine, form en sylinder ved å presse den godt sammen. Legg kjøttdeigen på et bakepapirark, børst med olivenolje og sett det til side.

Forvarm ovnen til 160 °C i kombidampmodus og forsett å tilberede sausen. Skjær løken i svært tynne skiver. Varm opp litt extra virgin olivenolje i kasserollen og tilsett løkene i den, la dem bli myke, og tilsett deretter ertene. Krydre med salt og tilsett rikelig med vann.

Så snart ertene er kokt, har du dem sammen med løken i en håndmikser. Tilsett revet Parmigiano Reggiano til grønnsakene, litt olje og bland til du får en veloutésaus. Deretter smører du bunnen av et stekebrett, legg kjøttpuddingen i midten og bak den i kombidampovnen i 40–50 minutter. Ta kjøttdeigen ut av ovnen og server den i skiver på den varme ertesausen.





# Varm sufflé med Modica-sjokolade og antikt siciliansk timilia-hvetemel

Tilberedning



30 minutter

Porsjoner



4 personer

Innstillinger



Kombidamp 150 °C

**Dessert**

## ***Ingredienser***

- 100 g Modica-sjokolade
- 100 g timilia-hvetemel 🍷
- 100 g mørkt kakaopulver
- 50 g brunt sukker
- 2 økologiske egg
- 40 ml melk
- 25 g smør
- malt kanel
- melis

## ***Tilberedning***

Bland sukker og egg. Tilsett dem i sjokoladen som du har smeltet i et vannbad og rører forsiktig til du får en krem. Hell det i en bolle sammen med mel, kakao, melk og kanel.

Hell blandingen i aluminiumsformer som du har smurt og drysset med mel eller brunt sukker.

Bak det i kombidampovnen på 150 °C i 20 minutter (vurder lukten og utseendet for å avgjøre om det er kokt).

Server med skiver av Modica-sjokolade og melis etter smak.



Mat	Temperatur	Tilberedningstid	Tilbehør
-----	------------	------------------	----------

### Matlaging med damp

Brokkoli	100 °C	12–16 min.	Gjennomhullet stekebrett for damping
Hele gulrøtter	100 °C	25–30 min.	Gjennomhullet stekebrett for damping
Skårne grønnsaker (paprika, squash, gulrot, løk)	100 °C	15–20 min.	Gjennomhullet stekebrett for damping
Brekkbønner	100 °C	20–25 min.	Gjennomhullet stekebrett for damping
Grønn asparges	100 °C	15–20 min.	Gjennomhullet stekebrett for damping
Skrelte poteter (skåret i fire stykker)	100 °C	25–35 min.	Gjennomhullet stekebrett for damping
Fiskefilet (2 cm tykk)	80 °C	15–20 min.	Gjennomhullet stekebrett for dampassistert tilberedning på et ikke-gjennomhullet stekebrett for dampassistert tilberedning
Blekksprut	85 °C	100–110 min.	Risthulle
Blåskjell med skjell	95 °C	20–25 min.	Risthulle
Laksefilet (3 cm tykk)	65 °C	100–110 min.	Risthulle
Reke	100 °C	10–14 min.	Gjennomhullet stekebrett for dampassistert tilberedning på et ikke-gjennomhullet stekebrett for dampassistert tilberedning
Kyllingbryst	100 °C	23–28 min.	Gjennomhullet stekebrett for dampassistert tilberedning på et ikke-gjennomhullet stekebrett for dampassistert tilberedning
Medium-stekt oksefilet (4 cm tykk)	60 °C	110–120 min.	Risthulle
Medium-stekt lam (3 cm tykt)	65 °C	105–115 min.	Risthulle
Pudding (6 dessertskåler, 100 ml hver, dekk skålene med folie)	90 °C	20–30 min.	Stekebrett eller risthulle

### Kombinert matlaging med damp

### Dampnivå

Grønnsaks-/potetgrateng	160–180 °C	2	35–50 min.	Risthulle
Bakt fisk	200 °C	3	20–25 min.	Stekebrett/risthulle
Hjemmelaget brød	180 °C (forvarming)	2	30–40 min.	Risthulle



# 10

## fordelene med en ASKO kombidampovn

Den viktigste fordel med kombidampovner er at de lar deg lage mat på en sunn måte samtidig som du bevarer næringsstoffene i maten, spesielt vitaminer og mineraler. Denne formen for tilberedning bevarer den fine teksturen til grønnsaker og mykheten i fisk. Her kommer ti punkter som forteller deg alt du trenger å vite om kombidampovner fra ASKO.

---

### **1 – Hvilke fordeler får man med en kombidampovn?**

Det er en 2-i-1-ovn som lar deg kombinere tradisjonelle tilberedningsmetoder med dampassisterte metoder.

### **2 – Stor kapasitet på 73 l**

Den tilbyr et større kokeområde og lar deg tilberede store mengder mat selv om ytre standardmål fremdeles gjelder.

### **3 – Hvorfor brukes en ekstern dampgenerator?**

Ovnen er utstyrt med en ekstern dampgenerator som kun frigjør ren damp inn i ovnsrommet takket være et syklonisk system som holder igjen kondens. Dette gjør det mulig å bevare de naturlige smakene i maten, i tillegg til vitaminene og mineralene som den inneholder.

### **4 – Hvor lang tid tar det for ovnen å oppnå den relevante temperaturen?**

Det tar bare noen minutter. Dampen tilføres jevnt gjennom fire punkter i regelmessige intervaller, og oppnår maksnivået svært raskt.

### **5 – På hvilken temperatur må man tilberede maten?**

Koketider med dampassistert tilberedning varierer etter størrelsen og tykkelsen på maten. Jo tykkere maten er, desto lengre tid vil det ta å tilberede den. Det anbefales at man bruker et fat som egner seg for den maten du tilbereder, slik at den kokes i sin egen saft og kan trekke til seg smakene.

---

---

## **6 – Hva slags varme brukes? Våt eller tørr?**

Dampassistert tilberedning er våt, noe som er en grunnleggende egenskap som sikrer respekt for maten.

## **7 – Hva slags fat kan brukes i dampovnen?**

Alle varmeresistente fat, så lenge de har en størrelse som egner seg for jevn tilberedning. Gjennomhullede fat og stekebrett gjør at kokesaften kan renne av og samles.

## **8 – Tilberedning med fasekombinasjoner**

Du kan kombinere forskjellige tilberedningsmetoder i tre etterfølgende faser. Takket være tilberedning med 1-2-3-fasekombinasjoner kan du kombinere 3 kokemetoder, i tillegg kan du velge temperatur og koketid selv. Displayet viser hvilke innstillinger som blir brukt.

## **9 – Hva brukes termometeret til?**

Steketermometeret er det ideelle instrumentet for å sikre perfekt tilberedning.

## **10 – Programmering, hvilken meny skal man bruke?**

Du kan velge mellom 17 tilberedningsmetoder eller la deg guides av de automatiske oppskriftene som allerede er programmert inn i ovnen.

---



ART. NR 6302959

**ASKO**  
Inspired by Scandinavia