

Matlagning med ånga

Receptbok

ASKO i samarbete med Slow Food Italia


Slow Food® Italia

 **ASKO**
Inspired by Scandinavia

Konsten att förbättra smaker

Funktioner i ASKOs kombiångugnar **4**

Mer än bara recept

Alliansens kokar **6**

Trentino Alto Adige

Sparris med kokt lammskinka och bolzaninasås **8**

Nettle canederli (potatisdumplings) **10**

Gammaldags slottsstek **12**

Kaffe-crème brûlée från Huehuetenango **14**

Lombardiet

Ravioli med jätterödbeta,
fylld med hjortkött och grönsaker **16**

Piemonte

Kaffesockerkaka **18**

Ligurien

Cappon magro - Italiensk
skaldjurssallad **20**

Emilia Romagna

Smörgås med bläckfisk **22**

Smörgås med fyllning av sidfläsk **24**

Toscana

Purjolöksufflé med pecorino fondue **26**

Pomarancino lammrulle med kronärtskockor **28**

Casola Marocca brödkaka **30**

Lazio

Tomater fyllda med ris **32**

Ratatouille **34**

Ugnsbakad torsk med potatis **36**

Ansjovis- och zucchinitårta **38**

Campania

Ångad torskavioli **40**

Torsk med escarole **42**

Lutfisk med grönsaker **44**

Puglia

Focaccia med lök, oliv och tomat **46**

Spelt med säsongens grönsaker,

Musslor och färsk bläckfisk **48**

Ugnsbakade grönsaker en papillote **50**

Ugnsbakade kronärtskockor **52**

Sicilien

Hemmagjort surdegsbröd **54**

Aubergintårta på Piacentinu Ennese-fondue **56**

Potatisgnocchi med fondue och sauterade musslor **58**

Ugnsbakad bläckfisk på buffel-stracciatella och krispig timilia-pasta **60**

Sous-vide lutfisk med lök och körsbärstomater **62**

Vit köttfärslimpa med mortadellasalami, ägg och Vastedda del Belice-ost på sås av färska ärtor **64**

Varm sufflé med Modica-choklad och sicilianskt timilia-vetemjöl **66**

Konsten att förbättra smaker



Bevarar de naturliga smakerna i maten

Ånga används varje dag av professionella kockar för att få fram det bästa i maten när det gäller smak och för att skapa krispiga skorpor på bröd och bakverk. Matlagning med ånga är skonsam mot maten och hjälper till att bevara vitaminer och näringsämnen bättre än traditionell kokning. Denna metod frigör ingen lukt och kräver varken att salt tillsätts i vattnet eller örter och kryddor för smak. Kött, fisk och grönsaker kan tillagas samtidigt. Ställ bara in tillagningstiden enligt den maträtt som tar längst tid att laga och det finns ingen risk att de kokas för mycket. Med våra ASKO kombiångugnar kan du kombinera traditionell varmluft med ånga i ett enda tillagningsprogram eller helt enkelt använda bara varm luft eller ren ånga.

Matlagning med ånga

Kombiångugnar erbjuder maximal flexibilitet när det gäller de tillagningssmetoder du kan välja. Du kan laga mat endast med ånga, kombinera traditionell ångassisterad matlagning eller välja traditionella funktioner.

ASKO ångugnar är utrustade med en generator med ett cykliskt system som behåller kondens, vilket endast tillåter ren ånga in i ugnen, som fördelas från fyra punkter. Denna jämna fördelning säkerställer att din mat tillagas till perfektion.



5 luftflödessystem

Alla ASKO-ugnar har ett inre fack inspirerat av traditionella vedeldade ugnar. Ugnarnas form och 5 luftdiffusionszoner gör att värmen kan cirkulera på ett mer enhetligt sätt, vilket alltid garanterar perfekt matlagning, även på flera nivåer. För att ytterligare förbättra luftdiffusionen är det inre facket och bakplåtarna belagda med en högkvalitativ pyrolytisk emalj som effektivt absorberar och reflekterar värme för att säkerställa perfekt matlagning varje gång.

Mer än bara recept

Denna bok är mer än bara en receptbok. Det är en återspeglning av olika territorier, personer och deras erfarenheter, av sammankopplade projekt som främjar engagemang, passion, kreativitet och kunskap. Kockarna har tagit fram sina recept med stolthet, anpassat dem till familjens storlek och vardagens kök. I dessa recept har de listat ingredienser från sina egna regioner, de från deras leverantörer, och jordbrukare som de har en konstant och nära relation med. Och här är de andra viktiga aktörerna inblandade: lokala producenter och Slow Food Presidia. De är alla en del av det stora Slow Food Cooks 'Alliance-projektet.

Med verksamhet i 25 länder runt om i världen är det ett stort supportnätverk av kockar som väljer att använda produkterna från Slow Food Presidia och lokala landsbygdssamhällen, och förbinder sig att göra dem kända och marknadsföra dem i deras meny.


Slow Food Cooks 'Alliance- har nu hundratals medlemmar i Italien. Vid den tidpunkt då en kock eller restaurangägare ansluter sig till Alliance slutför de en resa som de i många fall redan hade gjort individuellt. De som verkligen vill ha en edge i restaurangbranschen har som mål att säkra de färskaste och bästa råvarorna, fördjupa den traditionella gastronomiska kulturen i regionen, göra sig till ambassadörer för den samt främja de produkter som är kopplade till den.

Att gå med i Slow Food Alliance kräver medvetenhet och engagemang. Att åta sig att inkludera produkterna från Slow Food Presidia i menyn innebär att skydda den biologiska mångfalden

inom jordbruket som annars riskerar att försvinna; söka efter lokala ingredienser som är hållbara och säsongsbetonade innebär att minska miljöpåverkan; minimera avfall innebär att bekämpa matavfall; att lyfta fram lokala producenter i menyn innebär att deras hårda arbete får den uppmärksamhet som det förtjänar.

Detta är inte ett enkelt val. Det finns många genvägar som ofta garanterar större vinster och mindre ansträngning. Men de engagerade kockarna och projektets expanderande i många länder runt om i världen tyder på att tillhörighet till Slow Food-nätverket också är en källa till prestige och stolthet, men också en möjlighet till kulturutbyte. Projektet möjliggör ett viktigt informations- och kunskapsutbyte som alla inblandade kan vinna på.

Denna bok är faktiskt inte bara en receptbok. Det är också frukten av ett samarbete mellan Slow Food och ASKO som, genom att ge en röst till dessa kockar och berättelsen bakom deras rätter, vill hylla dem och deras engagemang för ett gemensamt mål: att förändra världen till det bättre, ett recept i taget.

Ingredienserna som du hittar i den här receptboken märkta med  tillhör Ark of Taste eller Slow Food Presidia. De kan ersättas med liknande ingredienser av god 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
Genoa



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
Rom



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

Sparris med kokt lammskinka och bolzaninasås

Förberedelser



25 minuter

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

Förrett

Ingredienser

- 20 sparris
- 40 g smör
- 200 g kokt lammskinka 🍷
- 4 ägg
- 20 g senap
- 80 g solrosolja
- 20 g italiensk extra virgin olivolja 🍷
- 5 ml vitvinsvinäger
- gräslök
- svartpeppar
- salt

Förberedelser

Rengör sparrisen, tillaga dem i ångugnen på 100 °C i cirka 15 minuter. Lägg den kokta skinkan på en tallrik, salta sparrisen, lägg dem ovanpå skinkan och toppa med en klick smör.

Lägg åt sidan och förbered bolzaninasås genom att koka äggen i 7 minuter och lägg dem sedan i kallt vatten för att svalna. Ta bort skalerna och separera äggulorna från äggvitorna, som ska finhackas.

Lägg äggulorna i en skål, tillsätt senap, peppar, vinäger, solrosolja, olivolja och rör om. Tillsätt slutligen finhackad gräslök, hackad äggvita och salta. Servera sparrisen tillsammans med bolzaninasås.



Nettle canederli Bröddumplings

Förberedelser



1 timme

Portioner



4 personer



Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

Förrätt

Ingredienser

- 300 g vitt bröd
- 250 g nässlor
- 125 ml mjölk
- 40 g Botiro di Primiero di Malga butter 
- 1/2 lök
- 2 klyftor vitlök
- 3 ägg
- 1 matsked brödmjöl (italiensk klass 00)
- salt
- malen Rimbàs-svartpeppar 
- muskot
- parmesanost

Förberedelser

Skölj nässlorna, blanchera dem och när de dränerats, pressa dem noga för att bli av med vattnet. Skär löken och vitlöksklyftorna fint, låt dem sjuda i smör, tillsätt nässlorna och stek. Häll sedan i nässlorna tillsammans med mjölken i en mixer och blanda i 15 sekunder.

Häll nässelmjölken på brödet, tillsätt äggen, salt, peppar och muskotnöt och knåda väl. Strö över mjölet och låt det vila i cirka 20 minuter. Använd degen för att göra den lilla bröddumplingen. Lägg dem på en bakplåt och grädda i ångugnen i 15 - 20 minuter.

Du kan servera dem med smör och parmesan.



Gammeldags slottsstek

Förberedelser



2 h 10'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 800 g Tyrol Grey rostbriff 🍷
- malen Rimbàs-svartpeppar 🍷
- 1 tsk enbär
- 2 g vita pepparkorn
- 2 lagerblad
- timjan
- rosmarin
- 2 morötter
- 100 g rotselleri
- 50 g persiljerot
- 100 g lök
- salt

Förberedelser

Skölj först morötter, rotselleri, lök och persilja och skär dem i tärningar. Skölj köttet, torka det och krydda med salt och peppar.

Lägg köttet tillsammans med grönsakerna, vita pepparkorn, enbär, timjan, rosmarin och hackade lagerblad på en bakplåt.

Tillsätt en nypa salt och koka på 100 ° C i ca 2 timmar i ångugnen.

Förutom det utsökta köttet kommer ångugnen också att ge dig en härlig buljong. Skär det kokta köttet i tunna skivor i motsatt riktning mot muskelfibrerna och lägg upp dem på ett serveringsfat tillsammans med de kokta grönsakerna.



Kaffe-crème brûlée från Huehuetenango

Förberedelser



1 timme

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 85 °C

Dessert

Ingredienser

- 180 ml grädde
- 100 ml mjölk
- 3 äggulor
- 50 g socker
- 1/4 vaniljstång
- 2 g Huehuetenango-kaffe ☞

Förberedelser

Värm mjölken med kaffet och låt det svalna i 30 minuter. Häll mjölken genom en sil med tjockt vävnät så att allt kaffepulver förblir i filtret och bara smaken av kaffet finns kvar i mjölken.

Lägg alla andra ingredienser tillsammans med mjölken i en mixer och blanda i några sekunder. Häll i skålar som är lämpliga för crème brûlée.

Ställ skålarna i ångugnen ovanpå en bakplåt och täck över dem med en annan bakplåt eller bakplåtspapper så att ugnens fukt inte dränker innehållet.

Justera temperaturen till 85 °C och grädda i 28 minuter.

Låt skålarna svalna med grädden och strö på farinsocker och karamellisera med en blåslampa (Bunsenbrännare).



Ravioli med jätterödbeta, fylld med hjortkött och grönsaker

Förberedelser



1 h 30'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

Förrett

Ingredienser

För pastan

- 200 g rismjöl +
100 g brödmjöl (italiensk klass 00)
- 100 ml ljummet vatten
- 100 g blandad kokt rödbeta
- 1 nypa Cervia havssalt

För fyllningen

- 500 g köttfärs
- 1 Cureggio och Fontaneto vitlök
- 1 glas rött vin
- 1 glas grönsaksbuljong
- salt

- 100 g morötter
- vinäger
- 100 g rödlök
- 100 g blancherad maskros
- 100 g blancherad sparris
- 200 g brödsmlur
- 200 g parmesanost från
Bianca Modenese-kon
- 2 ägg
- 1 klyfta vitlök
- peppar, muskot
gräddfil

Förberedelser

Bryn den finhackade löken med lite olja, tillsätt köttet och fortsätt tillaga på hög värme. När löken är gyllene, blanda med rött vin och avsluta tillagningen; låt sedan svalna.

Skär grönsakerna i tärningar och hacka upp maskrosen. Fräs varje grönsak för sig själv i en stekpanna med lite olja, vitlöksklyftan och saltet, blanda sedan och låt dem svalna. Blanda grönsakerna med köttet och tillsätt parmesan, brödsmlur och ägg, tillsätt lite grönsaksbuljong om det behövs.

Använd de två olika mjölsorterna för att bilda en konkav kon i mitten och tillsätt vatten och rödbetspuré. Knåda för att bilda en kompakt deg, linda den i plastfolie och låt vila i 15 minuter.

Rolla ut degen tills den är reducerad till ett tunt ark och använd en pastaform för att skapa små degcirklar på vilka du lägger en sked fyllning. Förslut dem. Värm ångugnen till 100 °C och tillaga dem i 5 minuter på en non-stick bakplåt med en skvätt olja. Placera ravioli i en non-stick stekpanna med lite olja och bryn på hög värme tills ytan är gyllene. Blanda sedan med lite vinäger och tillsätt ett halvt glas saltvatten och en klick smör. Täck med locket och låt koka i minst 3 till 4 minuter. Lägg raviolen i serveringsskålen, håll skyn från stekpannan över dem och garnera efter tycke och smak med gräddfil, peppar och muskotnöt.



Kaffesockerkaka

Förberedelser



50 minuter

Portioner



4 personer

Dessert

Ingredienser

- 4 hela ägg + 2 äggvitor
- 100 g florsocker
- 50 g mjöl
- 50 g potatisstärkelse
- 8 g Chontalpa-kakao
- 15 g Huehuetenango-kaffe
- 10 g socker
- 1/2 påse jäst

Förberedelser

Vispa äggvitorna tills de är stela tillsammans med sockret. Tillsätt sedan florsocker till äggulan och värm blandningen till 50 °C.

Vispa sedan med den elektriska vispen. Använd en sil för att sikta genom mjöl, stärkelse, kakao, jäst och kaffe och tillsätt dem försiktigt i ägg- och sockerblandningen.

Vänd försiktigt ner äggvitorna och grädda i kombiångugnen i 35 minuter på 180 °C.

Sockerkakan kan användas som bas för att göra kakor fyllda med grädde eller alternativt användas för att göra andra tårtbaserade desserter.



Cappon magro - Italiensk skaldjurssallad

Förberedelser



3 timmar

Portioner



8 personer

Ugnsinställningar



Ånga 90 °C

Huvud-
rätt

Ingredienser

- 500 g calamari
- 1.5 kg guldrax eller shi drum
- 2 kg musslor
- 500 g räkstjärter
- 10 hela räkor
- 6 havskräftor + 2 humrar
- 5 morötter + 5 squash
- 200 g gröna bönor
- 500 g potatis
- 4 kronärtskockor + 1 blomkål
- 1 kokt rödbeta
- 2 selleristjälkar
- salt och italiensk extra jungfruolja 🍷
- 2 kokta ägg
- 8 San Rocco di Camogli gallette
- del marinaio kex
- 50 g kapris + 80 g oliver
- 8 avsaltade ansjovisar
- 80 g tuna mojama

För salsa verde

- 300 g persilja
- 400 g italiensk extra jungfruolja 🍷
- 2 kokta äggulor
- 100 g ansjovis i olja
- 100 g kapris
- 200 g bröd
- 120 ml vit vinäger
- salt



Förberedelser

För att göra salsa verden, blötlägg först brödet med vinäger, riv av persiljebladen och lägg dem på brödet. Tillsätt de andra ingredienserna och blanda medan du tillsätter salt och vinäger.

Rensa bläckfisken genom att ta bort inre och yttre hud. Skär dem i remsor och tillaga dem i ångugnen i cirka 8 minuter.

Rensa den vita fisken och filéa den. Ånga den i ca 3 minuter på 90 °C och tillsätt sedan en skvätt olja.

Rensa musslorna och låt skalerna öppna sig i ångugnen (cirka 10 - 12 minuter).

Skala räkstjärtarna, rensa dem genom att ta bort den centrala venen och ånga i 3 minuter på 90 °C. Lämna räkorna och havskräftorna hela och koka dem sedan i ångugnen på 90 °C i 4 minuter.

Koka hummern i rikligt med vatten i 9 minuter, skär dem sedan i mitten och bryt klorna för att skrapa ut allt kött.

Skär de skalade morötterna och squashen i ovala former. Ånga dem i 6 minuter, salta och ringla på lite olja.

Rengör kronärtskockorna, skär dem i klyftor och tillaga dem i ångugnen i cirka 35 minuter, salta och ringla på lite olja.

Skala sellerin, skär den i små bitar och värm den i ångugnen i några minuter. Upprepa samma process för de gröna bönorna, räkna med 12 - 14 minuter i ugnen.

Koka blomkålen skuren i buketter i ångugnen i ca 8 till 10 minuter. Koka potatisen igen i ångugnen i cirka 30 minuter. När de är tillagade skalar du dem och skär dem i skivor.

När alla ingredienser är klara, förbered dem för servering. Lägg kexen i vatten och vinäger och placera dem sedan i mitten av tallriken. Lägg upp morötterna och squashen växelvis längs ytterkanten.

Lägg salsa verde ovanpå kexen och anordna fisk, grönsaker och salsa verde så att du får ett inbjudande resultat.

Rensa ansjovis och fördela filéerna i bitar över ingredienserna tillsammans med oliver och kapris.

Dekorera med skaldjur, musslor och ägg. Avsluta med skivor av rödbetor och tuna mojama.

Smörgås med bläckfisk

Förberedelser



1 h 30'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 4 x 5-brödskeivor 95 g vardera
- 1 bläckfisk på cirka 1 kg
- 2 selleristjälkar
- 100 g Salina kapris 🍷
- 100 g lök
- 1 ansjovis
- En vitlöksklyfta
- persilja + basilika
- citron
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- vitt eller rött vin
- solrosolja
- vinäger
- Salt och peppar

Förberedelser

För att göra salsa verde, hacka kapris med ansjovis, lite lök och vitlök. Tillsätt persilja, några basilikabladd och blanda med lite citronsaft och extra jungfruolja.

Rensa bläckfisken genom att vända den upp och ner och öppna huvudet. Ta bort näbben. Bryn den med olja i pannan på hög värme och håll i en skvätt vitt eller rött vin. När vätskan har avdunstat täcker du över bläckfisken och ångar i cirka 45 minuter. Låt den sedan svalna utan att täcka av den.

Förbered fiskmajonnäsen genom att filtrera bläckfisksafterna som bildades efter ångningen och ringla sedan på lite solrosolja, vinäger och citron.

Skär brödet på mitten, värm det till 180 °C i 3 minuter i ugnen. Fördela sedan lite salsa verde över en del av smörgåsen, tillsätt hackad selleri kryddad med olja, salt och pepparolja. Placera sedan den tidigare rostade bläckfisken och karamelliserade löken på den hackade sellerin. Bred ut fiskmajonnäs över smörgåsens överdel. Tillsätt lök, kapris di Salina och stäng smörgåsen.



Smörgås med fyllning av sidfläsk

Förberedelser



15 h 30'

Portioner



8 personer

Ugnsinställningar




Ånga 80 °C


Huvud-
rätt

Ingredienser

För frallor

- 900 g brödmjöl (italiensk klass 00)
- 100 g stenmalt mjöl typ 1 eller 2
- 10 g färsk bryggjäst
- 50 g socker
- 50 g italiensk extra jungfruolja 
- 0.5 l mjölk
- 20 g salt

För sidfläsk

- 1,5 kg Mora Romagnola sidfläsk 
- 1 stjärnanis
- 1 tesked fänkål
- 1/2 klyfta vitlök
- salt

För grönsaksgarnering och sås

- 150 ml Modena balsamvinäger, traditionell
- 2 ansjovis i olja
- 1/2 lila kål
- 1/2 rå lök
- 8 matskedar majonnäs
- 1 matsked ketchup
- Salt och peppar

Förberedelser

Skär sidfläsket i bitar på cirka 150 g vardera och sous vide-marinera dem med salt och kryddor under dagen. Framåt kvällen, placera vakuumpförpackningen direkt i ugnen och ånga på en temperatur av 80 °C i 15 timmar. Innan du tar ut köttet från ugnen och låter det svalna, kontrollera att köttet är mört, fortsatt annars med tillagningen.

För att göra frallorna, knåda mjöl, mjölk, socker, jäst och salt och när degen är fast och elastisk, vik in oljan gradvis. Lägg degen i en lättsmord skål, täck den med plastfolie och låt den jäsa i rumstemperatur. Efter några timmar fördubblas degens volym. Forma runda frallor på 120 g vardera och platta sedan till dem med en kavel tills de bildar en platt oval. Vik över varje del av degen och lägg den på en bakplåt med bakplåtspapper. Se till att det finns ett litet utrymme mellan frallorna. Täck med ett lager plastfolie, vänta tills de fördubblats i volym igen och grädda i ångugnen i 20 minuter på 100 °C. Skär lök och kål mycket fint, tillsätt ansjovis, salt och peppar.

Låt vila i minst 5 minuter. Skapa en sås separat genom att blanda ketchup och majonnäs. Lägg sidfläsket på tallriken med lite olja tills den bildar en skorpa, krydda med salt och pensla med balsamvinäger. Öppna varje fralla, lägg in grönsakerna, sidfläsket ovanpå och pensla slutligen med såsen.



Purjolöksufflé med pecorino fondue

Förberedelser



2 timmar

Portioner



8 personer


Ugnsinställningar



Kombiånga 150 °C

Förrätt

Ingredienser

- 10 purjolökar
- 8 äggulor
- 200 g riven parmesanost
- 150 ml italiensk extra jungfruolja 
- Salt och peppar

För fondue

- 600 g pecorinoost från Montagna Pistoiese 

- 200 g taleggio
- 250 ml färsk grädde
- 250 g färsk mjölk

För Bechamelsås

- 85 g mjöl
- 200 g pecorinoost från Montagna Pistoiese 
- 100 g Alto Elvo smör 
- 1 l färsk mjölk

Förberedelser

Rengör purjolöken väl och skär dem i tunna rundor. Lägg dem i en stekpanna med olja, salt och peppar. Stek dem på hög värme tills vätskan har avdunstat. Ta bort pannan från värmen i 15 minuter, sätt sedan tillbaka stekpanna på värmen och blanda väl.

Under tiden förbereder du bechamelsåsen. Smält 100 g smör i en kastrull, stäng av värmen och tillsätt allt mjöl. Blanda med en visp tills du får en gyllene blandning, sätt på värmen och tillsätt lite mjölk som tidigare värmts upp. Rör om igen för att få såsen inte ska tjockna, tillsätt resten av mjölken tills du får en ganska fast kräm. Tillsätt slutligen pecorinoost och salt.

Lägg purjolöken, äggulorna och parmesan på en stor bakplåt och blanda allt; tillsätt bechamelsås, blanda väl och håll i en ugnsfast form. Grädda i kombiångugnen på 150 °C i cirka 30 minuter. När ytan börjar bli brun och sväller något, ta ut den ugnsfasta formen ur ugnen och låt den svalna vid rumstemperatur.

Börja sedan förbereda fonduen genom att värma mjölken och grädden i en kastrull. Tillsätt taleggio och pecorino i små bitar, rör om med en visp, fortfarande på låg värme, tills det blir krämigt. Blanda med mixern. Håll det sedan på sufflén.



Pomarancino lammrulle med kronärtskockor

Förberedelser



1 h 30'

Portioner



8 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 160 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 1/2 sadel av Pomarancino-lamm 🌱
- 6 kronärtskockor
- 1 ekologisk citron
- 2 kvistar rosmarin
- 1 knippe salvia
- 1 knippe timjan
- 1 klyfta vitlök
- 200 ml rött vin
- 200 ml vitt vin
- 200 ml italiensk extra jungfruolja 🌱
- Salt och peppar

Förberedelser

Förbered lite hackad rosmarin, salvia, timjan, en vitlöksklyfta och lite citronskal.

Rengör kronärtskockorna noggrant, skär dem i skivor och lägg dem i en skål med vatten och citron. Lägg ut lammsadeln på en bänkskiva, lägg citronen på köttet, strö över lite av de hackade aromatiska örterna och vitlök, krydda med salt och peppar.

Låt kronärtskockorna rinna av, fördela dem över köttet, rulla ihop köttbiten och knyt ihop med ett snöre på samma sätt som en salami.

Lägg köttbiten på en bakplåt, tillsätt olja, strö över resten av de hackade örterna, tillsätt salt och peppar.

Stek i kombiångugnen på 160 °C i ungefär en timme. Häll i vinet halvvägs genom tillagningen.



Toscana
Antico Ristoro Le Colombaie

Casola Marocca Brödkaka

Förberedelser



1 timme

Portioner



8 personer


Ugnsinställningar



Kombiånga 200 °C

Dessert

Ingredienser

- 2 hela ägg
- 200 g socker
- 200 g farinsocker
- 100 g smör
- 400 g Casola marocca-bröd  eller bröd med kastanjemjöl
- 500 ml färsk mjölk
- 1 påse jäst
- 80 g valnötter
- 70 g skalade mandlar
- 50 g pinjenötter
- 150 g sultanas (vindruvor)
- 50 ml vit rom
- salt

Förberedelser

Vispa äggulorna med socker och smör. Vispa äggvitorna separat med en nypa salt och lägg dem i kylan. Mjukgör vindruvorna genom att blötlägga dem i ljummet vatten med rom.

Skär brödet i tunna skivor och lägg skivorna i en kastrull med mjölk; när brödet har absorberat mjölken, pressa ur brödsnivorna en gång och blanda sedan med de vispade äggen. Tillsätt grovhackad torkad frukt och pressade vindruvor, rör om, tillsätt sedan äggvita och jäst.

Smörj en ugnsfst form och håll i blandningen jämnt, strö över brunt socker. Grädda i kombiångugnen på 200 °C i cirka 40 minuter eller tills kakan har fått en fin gyllene färg.



Tomater fyllda med ris

Förberedelser



1 h 40'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 180 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 6 stora Neapel-tomater 🍅
- 1 kg potatis
- 200 g Grumolo delle Abbadesse-ris eller alternativt Vialone Nano-ris 🍅
- några basilikablåd
- 1 lök
- 2 selleristjälkar

Förberedelser

Skär av toppen på tomaterna och gröp sedan ur innehållet.

Pressa tomatköttet tillsammans med lök och finhackad selleri genom grönsakssilen och häll blandningen i en behållare.

Blanda riset med basilikan. Värm på allt för att smaken ska utveckla sig.

Ta av från värmen, låt svalna i 15 minuter och fyll sedan tomaterna.

Skär sedan potatisen i grova klyftor och lägg dem på en bakplåt.

Arrangera tomaterna på plåten ovanpå potatisen och tillaga allt på 180 °C i ångugnen i cirka 50 minuter.



Ratatouille

Förberedelser



1 h 15'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 210 °C

**Sido
rätt**

Ingredienser

- 2 stora squash
- 2 auberginer
- 2 nypotatisar
- 300 g körsbärstomater
- 1 Fara Filiorum Petri lök 🍷
- några basilikablåd
- några myntablåd
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- salt
- peppar

Förberedelser

Skölj grönsakerna och skär dem i vanliga tärningar.
Skär sedan körsbärstomaterna på mitten.

Lägg de skurna grönsakerna på en bakplåt och ringla över rikligt med olivolja.
Krydda ratatouillen med salt och peppar; tillsätt några basilika- och myntablåd.

Grädda i kombiångugnen i cirka 45 minuter på 210 °C.



Lazio
Osteria del Velodromo Vecchio

Ugnsbakad torsk med potatis

Förberedelser



1 h 20'

Portioner



6 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 180 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 1 filé blötlagd torsk som väger cirka 800 g
- 400 g nypotatisar
- 200 g färska körsbärs- eller dadeltomater
- 2 Fara Filiorum Petri lökar 🍷
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- salt
- peppar

Förberedelser

Ta bort fjällen från torsken som tidigare har blötlagts.
Täck sedan bakplåten med skivad potatis.

Placera torsken på potatisen, skär körsbärstomaterna på mitten och finhacka de två lökarna.

Strö torsken med tomathalvorna och den finhackade löken. Tillsätt olja och krydda med salt och peppar.

Tillaga på 180 °C i kombiångugnen i ungefär en timme.



Ansjovis- och zucchinitårta

Förberedelser



1 h 20'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 180 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 1 kg färska menaica-ansjovis utan ryggrad 🍷
- 1 kg stora squash
- 2 klyftor av Ufita heirloom-vitlök 🍷
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- salt
- peppar

Förberedelser

Skär squash vertikalt, lägg dem på en bakplåt tills de täcker hela ytan och placera ansjovis ovanpå. Se till att huvud, inälvor och ryggrad har tagits bort från ansjovisen.

Krydda med salt, hackad vitlök, peppar och ringla på lite olja.

Upprepa genom att täcka ansjovisen med ett lager av squash och sedan med ett lager av ansjovis.

Sätt kombiångugnen på 180 °C och grädda i 25 minuter tills ytan blir gyllene.

Låt stå i 10 minuter utanför ugnen innan du skär den i portioner och serverar. Garnera efter smak med några persiljeblad.



Ångad torskavioli

Förberedelser



3 timmar

Portioner



5 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

Förrätt

Ingredienser

För degen

- 500 g brödmjöl (italiensk klass 00)
- 1 tesked salt
- vatten efter behov

För fyllningen

- 400 g torskfilé
- 0.5 l mjölk
- 150 g smör
- 50 g rismjöl

- muskot
- 1 liten schalottenlök
- 200 g riven Parmigiano Reggiano-ost

För såsen

- 500 g Hundred-Day-ärtor 🌱
- 1 schalottenlök
- italiensk extra jungfruolja 🌱
- salt
- peppar

Förberedelser

Gör en hög med mjöl med en grop i mitten och håll lite vatten i den och tillsätt salt. Knåda tills du får en fast deg, linda den i plastfolie och lägg den i kylan i minst 30 minuter. För att göra fyllningen, smält en tredjedel av smöret i en kastrull och bryn den hackade schalottenlök. Sänk ner den tidigare hackade torskfilén i blandningen och koka med lock i cirka 15 minuter. Förbered sedan bechamelsåsen genom att smälta kvarvarande smör på låg värme och håll i allt rismjöl. Tillsätt mjölken gradvis och krydda med riven muskot.

Stek tills bechamelsåsen blir krämig. Tillsätt den kokta torsken i bechamelsåsen, tillsätt sedan parmesan, blanda väl och låt svalna.

För att göra såsen, sautera den hackade schalottenlök i oljan, tillsätt ärtorna och krydda med salt och peppar. Koka ingredienserna och blanda allt när de är stekta.

Hämta degen från kylan och kavla ut det tills degen har nått en tjocklek på cirka 1,5 millimeter. För att göra raviolin, fyll degbitarna med torskblandningen och täck med ytterligare ett tunt lager pasta. När raviolin har fyllts, placera dem i en perforerad bakplåt och ånga på 100 °C i cirka 10 minuter. Värm ärtsåsen, lägg den i botten av ett serveringsfat och lägg torskavioli ovanpå. Tillsätt rikligt med extra jungfruolivolja. Fatet kan dekoreras med kokta ärtor.



Torsk med escarole

Förberedelser



1 timme

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 800 g torskfilé
- 2 endivesalladshuvuden
- 50 g valnötter med skal
- 20 g pinjenötter
- 1 tesked kapris
- italiensk extra jungfruolja 🌿
- 100 g svarta oliver
- 1 klyfta vitlök
- 4 menaica ansjovisfiléer 🌿

Förberedelser

Rengör och skölj endivesalladen, låt den mjukna i en täckt kastrull och ta bort vattnet den producerar.

Bryn vitlöken i oljan, tillsätt kapris, pinjenötter, valnötter, endive och oliver. Låt det stå i cirka 10 minuter.

Dela torskfilén i fyra portioner, lägg dem i en bakplåt, ringla över olja och tillaga i ångugnen på 100 °C i cirka 15 minuter.

Lägg endiven på tallriken och lägg torskfilén ovanpå och dekorera den med ansjovisfiléer.



Lutfisk med grönsaker

Förberedelser



1 timme

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 4 friselle-skorpor
- 400 g lutfisk
- 1 morot
- 1 squash
- 2 napolitanska papacelle, en röd och en gul 🍷
- 1 selleristjälk
- 150 g svarta och gröna oliver 🍷
- italiensk extra jungfruolja
- vitvinsvinäger
- några basilikablåd
- salt

Förberedelser

Ringla olja över lutfisken och tillaga i ångugnen på 100 °C i 13 minuter, tillsätt lite salt och kontrollera att den är kokt; köttet bör kunna separeras lätt. Låt det svalna.

Skär grönsakerna i tärningar, lägg dem i ugnen och ånga dem i ca 5 minuter på 100 °C. Låt dem svalna och salta. Ringla över lite olja och vinäger när de har svalnat.

Blötlägg skorparna, täck dem med grönsaker och lägg torskfiskfiléerna ovanpå. Dekorera med gröna och svarta oliver, tillsätt rikligt med olja och basilikablåd.



Focaccia med lök, oliv och tomat

Förberedelser



5 h 15'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 180 °C

Förrett

Ingredienser

- 250 g brödmjöl (italiensk klass 0)
- 250 g semolina
- 5 g färsk jäst
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- 10 urgröpta Cellina di Nardò-oliver
- 8 Torre Guaceto Fiaschetto-tomater 🍷
- 1 mellanstor lök
- salt

Förberedelser

Lös upp jästen i en skål med vatten och tillsätt mjölet med en halv matsked salt. Blanda allt tills du får en slät deg.

Täck med en trasa och låt den jäsa i 2 timmar i rumstemperatur.

Sprid sedan ut degen i en oljad bakplåt och tillsätt den tunt skurna löken, hackade tomater och oliver. Tillsätt lite salt och olja.

Låt den jäsa i ytterligare 3 timmar och grädda sedan på 180 °C i cirka 30 minuter i kombiångugnen.



Puglia
La Locanda di Nonna Mena

Spelt med säsongsbetonade grönsaker, musslor och färsk bläckfisk

Förberedelser



1 h 30'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 150 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 200 g speltvete
- 10 Regina di Torre Canne-tomater 🍅
- 1 kg musslor
- 500 g bläckfisk
- 100 g ärtor
- 1 squash
- 1 mellanstor potatis
- vitlök
- Acquaviva rödlök 🍅
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- salt
- peppar

Förberedelser

Rensa och koka musslorna i en täckt kastrull tills de har öppnats. Låt musslorna rinna av och ställ kokvattnet åt sidan.

Strö botten på en bakplåt med hackad vitlök och ringla på lite olja. Lägg på potatisen skuren i skivor, tillsätt musslorna i ett halvt skal och lägg ärtorna ovanpå dessa med bläckfisken och sköljd speltvete. Tillsätt också hackade tomater, zucchini och en halv lök skuren i skivor.

Häll sedan kokvattnet från musslorna över alla dessa lager, tillsätt salt, peppar och tillaga allt på 150 °C i kombiångugn i 45 minuter.



Ugnsbakade grönsaker en papillote

Förberedelser



45 minuter

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 200 °C

**Sido
rätt**

Ingredienser

- 2 lökar
- 500 g potatis
- 1 broccolistam
- 4 Polignano-morötter 🍷
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- persilja
- salt
- peppar

Förberedelser

Blanchera broccolin i cirka 3 minuter. Lägg separat skivad potatis, lök, morötter på 4 ark bakplåtspapper, tillsätt sedan den blancherade broccolin. Tillsätt olivolja, salt, peppar och persilja. Försegla bakplåtspappret väl och tillaga i kombiångugnen i cirka 30 minuter på 200 °C.



Puglia
La Locanda di Nonna Mena

Ugnsbakade kronärtskockor

Förberedelser



1 timme

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 180 °C

**Sido
rätt**

Ingredienser

- 16 - 20 kronärtskockor beroende på storlek
- citronsaft
- 8 torkade Torre Guaceto Fiaschetto-tomater 🍅
- italiensk extra jungfruolja 🍷
- salt

Förberedelser

Rengör kronärtskockorna och lägg dem i en vattenfylld skål och tillsätt sedan citronsaften. Detta förhindrar kronärtskockorna från att bli bruna. Lägg upp dem på en bakplåt och toppa med extra jungfruolivolja, salt och några torkade Torre Guaceto Fiaschetto-tomater.

Tillaga i kombiångugnen på 180 °C och låt dem stå i ugnen i ungefär en halvtimme.



Hemmagjort surdegsbröd

Förberedelser



18 timmar

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 175 °C

Ingredienser

- 1 kg kornmjöl (timilia, russello, mallorca) 🌱
- 500 ml vatten
- 14 g Trapani havssalt 🌱
- 5 ml italiensk extra jungfruolja 🌱
- 100 g torr surdeg

Förberedelser

Lös upp jästen i ljummet vatten för att aktivera den. Lämna lite av vattnet för att lösa upp en tesked med salt. Blanda snabbt mjöl, vatten och jäst i en stor skål med händerna. Häll i oljan. Degen blir väldigt mjuk och klabbig. Slutligen, tillsätt en del av saltvattnet.

Tillsätt inte allt eftersom salt tenderar att blockera jästens effekt. Täck över och låt degen jäsa i rumstemperatur (cirka 20 °C) från 12 till 18 timmar. När degen har ökat i volym och du kan se bubblor, lägg den på en mjölad yta.

Strö över mer mjöl, sprid sedan ut den och vik den över sig själv: först mittdelarna mot varandra och sedan de två ändarna.

Lägg degen i en skål med höga sidor. Låt den jäsa i ytterligare 2-3 timmar.

Grädda i kombiångugnen på 175 °C i cirka 50 - 55 minuter.

Ta ut den från ugnen och låt den svalna innan du skär den.

Det är viktigt att låta brödet svalna på ett galler. Detta säkerställer att ångan från hela ytan gör brödet mjukt med en tunn skorpa. Å andra sidan, om du vill få en krispigare skorpa med mjuk insida, ska du skära av de två ändarna för att frigöra ångan.



Aubergintårta på Piacentinu Ennese-fondue

Förberedelser



1 h 20'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 90 °C

Förrett

Ingredienser

För degen

- 3 auberginer
- 1 ekologiskt ägg
- 20 g timilia-brödsulor 🌱
- 10 g riven Parmigiano Reggiano-ost
- italiensk extra jungfruolja 🌱
- 4 basilikablåd
- Trapani havssalt 🌱
- peppar

För Piacentinu Ennese-fonduen

- 200 ml vispgrädde
- 200 g Piacentinu Ennese 🌱
- 4 körsbärstomater från Valle del Belice Siccagno eller Pachino 🌱
- Trapani havssalt

Förberedelser

Skär auberginerna på hälften, ånga dem på 90 °C i 15 - 20 minuter. Ta bort skinnet, lägg dem i mixern med brödsulorna, ägget, parmesan, basilika, Trapani havssalt och peppar.

Ta några formar, smörj dem, fyll dem med blandningen och ställ in dem i ångugnen på 90 °C i 40 - 45 minuter. Lägg riven Piacentinu Ennese och håll grädden i en kastrull och koka på måttlig värme. Så snart blandningen är varm och osten har blandats med grädden, ta bort kastrullen från värmen och tillsätt saltet.

Placera fonduen i botten av en djup tallrik och lägg tårtan på toppen. Dekorera med en Salina Siccagno-körsbärstomater och servera varm.



Potatisgnocchi med fondue och sauterade musslor

Förberedelser



2 timmar

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

Förrett

Ingredienser

För potatisgnocchin

- 800 g rosa potatisar
- 250 g brödmjöl (italiensk klass 0) (eller rismjöl)
- Trapani havssalt

För sauterade musslorna

- 500 g musslor
- 1 glas vitt vin

- italiensk extra jungfruolja
- persilja

För Vastedda del Belice-fonduen

- 200 ml fullfet grädde (kan ersättas med vispgrädde)
- 200 g Vastedda del Belice-ost
- Trapani havssalt

Förberedelser

Baka potatisen i ångugnen i 40 - 45 minuter på 100 ° C. När de är klara, skala och mosa dem med en potatismaskare, tillsätt mjölet och saltet och knåda med händerna för att få en mjuk men kompakt blandning.

Ta en lite bit av degen i taget och forma små kulor på 2 cm med fingertopparna. Skär kulorna i bitar och för baksidan av en gaffel över varje degbit, tryck dem försiktigt med tummen.

Efter att ha sköljt dem i vatten, lägg musslorna i en kastrull och tillsätt oljan så att de öppnas och blanda med vitt vin. När de är kokta, tillsätt den hackade persiljan och stäng av värmen. Filtrera vätskan från musslorna genom en mycket tät sil och lägg sedan tillbaka dem i den filtrerade vätskan.

Finhacka Vastedda del Belice, tillsätt grädde och salt och koka upp i en kastrull på mellanhög värme för att göra fonduen.

Grädda gnocchin i ångugnen i cirka 15 minuter på 100 ° C. När de är klara, lägg dem i kastrullen tillsammans med fonduen och blanda ihop allt. Lägg dem i en djup skål och tillsätt de sauterade musslorna och deras tillagningsvätska. Servera varmt.



Ugnsbakad bläckfisk på buffalo stracciatella och krispig timilia

Förberedelser



1 h 20'

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Ånga 100 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 1 bläckfisk som väger cirka 1 kg
- 100 g buffalo stracciatellaost
- 30 ml mjölk
- italiensk extra jungfruolja 🌿
- 4 skivor timliabröd 🌿
- Trapani havssalt 🌿

Förberedelser

Rensa bläckfisken och tillaga den i ångugnen i 60 minuter på 100 °C.
Rosta brödet på grillen och tillsätt en skvätt olja.

Blanda buffalo stracciatella med mjölken och ställ den krämiga såsen åt sidan.
Skär av bläckfiskens tentaklarna när de är varma och stek dem på grillen på båda sidor.

Lägg en bit toast, buffelostsås och två bläckfisktentaklar på tallriken,
tillsätt salt och olja.



Sous-vide lutfisk med Tropea-lök och körsbärstomater

Förberedelser



40 minuter

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Sous-vide 70 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 800 g lutfisk
- 10 vintertomater eller 1 kg körsbärstomater
- 2 Tropea rödlök
- 3 msk farinsocker eller honung
- 6 msk vitvinsvinäger
- svartpeppar
- delikat italiensk extra jungfruolja 🍷
- citronskal
- Trapani havssalt 🍷

Förberedelser

Sous-videa fisken uppdelad i fyra portioner, ringla över extra jungfruolja och krydda med svartpeppar. Ställ in fisken i ångugnen i 20 - 25 minuter på 70 °C.

Grilla samtidigt tomaterna tillsammans med fisken.

Skölj lökarna och skär dem i inte alltför tunna skivor. Häll lite olja i en stekpanna, värm den och lägg i den skivade löken. Sänk värmen, tillsätt saltet och låt dem mjukna på låg värme. Hemligheten bakom att tillaga perfekt karamelliserad lök är att tillaga dem långsamt så att deras aromer suggs upp av oljan, de blir mjuka och inte bränns. Så snart löken har mjuknat (efter 10 - 15 minuter), skruva upp värmen något och tillsätt vinäger, socker (eller honung) och rör om. Så snart sockret har lösts upp kan du se hur löken får ett karamelliserat utseende. Stäng av värmen, låt dem svalna och blanda.

Plocka ut fisken ur vakuumpförpackningen när den är klar och placerar de enskilda delarna på en tallrik tillsammans med tomaterna och löksåsen, garnerar allt med Trapani havssalt, citronskal och en skvätt olja.



Vit köttfärslimpa med mortadellasalami, ägg och Vastedda del Belice-ost på sås av färska ärtor

Förberedelser



1 timme

Portioner



4 personer

Ugnsinställningar



Kombiånga 160 °C

**Huvud-
rätt**

Ingredienser

- 600 g köttfärs
- 200 g Ragusa mortadella-salami
- 200 g färskt timliabröd eller durumvetebröd
- 150 g Vastedda del Belice-ost i tärningar
- 200 ml helmjök
- 2 kokta ekologiska ägg
- Trapani havssalt
- persilja
- italiensk extra jungfruolja
- peppar

För ärtsåsen

- 450 g färska ärtor
- 1 vitlök
- 50 g Parmigiano Reggiano-ost
- italiensk extra jungfruolja
- Trapani havssalt

Förberedelser

Ta först bort skorpan från det färska brödet och skär i tärningar om ca 150 gram, lägg dem i en skål tillsammans med mjölken så att den absorberas. Skär mortadella och Vastedda del Belice-osten i tärningar. Lägg köttfärsen i en annan skål, tillsätt sedan mortadella och Vastedda-ost, brödtärningarna, de kokta äggen (hackade), några persiljeblad, trapani havssalt och peppar. Blanda allt med händerna med händerna, bilda en cylinder genom att komprimera blandningen väl. Lägg köttfärslimpan på ett bakplåtspapper, pensla den med olivolja och ställ den åt sidan.

Värm ugnen till 160 °C i kombiångläge och fortsätt med tillagningen av såsen. Finhacka löken. Värm lite olivolja i en kastrull och tillsätt löken, låt dem mjukna och tillsätt sedan ärtorna. Tillsätt salt och rikligt med vatten.

När ärtorna är klara ska de mixas tillsammans med löken. Strö den rivna Parmigiano Reggiano över grönsakerna, addera lite olja och blanda tills du får en veloutésås. Smörj sedan botten på bakplåten med matfett, lägg köttfärslimpan i mitten och tillaga i kombiångugnen i 40 - 50 minuter. Ta ut köttfärslimpan från ugnen och servera den i skivor på den varma ärtsåsen.



Varm sufflé med Modica-choklad och sicilianskt timilia-vetemjöl

Förberedelser



30 minuter

Portioner



4 personer


Ugnsinställningar



Kombiånga 150 °C

Dessert

Ingredienser

- 100 g Modica-choklad
- 100 g timilia vetemjöl 
- 100 g mörkt kakaopulver
- 50 g farinsocker
- 2 ekologiska ägg
- 40 ml mjölk
- 25 g smör
- kanelpulver
- florsocker

Förberedelser

Blanda sockret och äggen. Häll blandningen i den choklad som du först smälter i en bain-marie och rör om försiktigt tills du får en kräm. Häll krämen i en skål och tillsät mjöl, kakao, mjölk och kanel.

Häll blandningen i aluminiumformor som du tidigare har smörat och mjölat.

Grädda i kombiångugnen på 150 °C i 20 minuter (bedöm om det är färdigt utefter lukt och utseende).

Servera med Modica-chokladsdivor och florsocker.



Mat	Temperatur	Tid som krävs	Tillbehör
-----	------------	---------------	-----------

Matlagning med ånga

Broccoli	100 °C	12 - 16 min.	Perforerad bakplåt för ångning
Hela morötter	100 °C	25 - 30 min	Perforerad bakplåt för ångning
Skivade grönsaker (paprika, squash, morötter, lök)	100 °C	15 - 20 min.	Perforerad bakplåt för ångning
Gröna bönor	100 °C	20 - 25 min.	Perforerad bakplåt för ångning
Grön sparris	100 °C	15 - 20 min.	Perforerad bakplåt för ångning
Skalad potatis (skuren i kvartar)	100 °C	25 - 35 min	Perforerad bakplåt för ångning
Fiskfilé (2 cm tjock)	80 °C	15 - 20 min.	Perforerad bakplåt för ångassisterad matlagning på en icke-perforerad bakplåt för ångassisterad matlagning
Bläckfisk	85 °C	100 - 110 min.	Trådhylla
Musslor med skal	95 °C	20 - 25 min.	Trådhylla
Laxfilé (3 cm tjock)	65 °C	100 - 110 min.	Trådhylla
Räkor	100 °C	10 - 14 min.	Perforerad bakplåt för ångassisterad matlagning på en icke-perforerad bakplåt för ångassisterad matlagning
Kycklingbröst	100 °C	23 - 28 min.	Perforerad bakplåt för ångassisterad matlagning på en icke-perforerad bakplåt för ångassisterad matlagning
Mediumtillagad nötfilé (4 cm tjock)	60 °C	110 - 120 min.	Trådhylla
Mediumtillagat lamm (3 cm tjock)	65 °C	105 - 115 min.	Trådhylla
Flan/pudding (6 deserträtter, vardera 100 ml, täck rätterna med folie)	90 °C	20 - 30 min.	Bakplåt eller trådhylla

Kombinerad matlagning med ånga

Ångnivå

Grönsaker / potatisgratäng	160 - 180 °C	2	35 - 50 min	Trådhylla
Ugnsbakad fisk	200 °C	3	20 - 25 min.	Bakplåt / trådhylla
Hemmagjort bröd	180 °C (förvärmning)	2	30 - 40 min.	Trådhylla



10

fördelar med en ASKO kombiångugn

Den huvudsakliga fördelen med kombiångugnar är att de låter dig laga mat på ett hälsosamt sätt och bevarar näringskvaliteten hos livsmedel, särskilt när det gäller vitaminer och mineraler. Denna typ av matlagning håller grönsakernas känsliga struktur och fiskens mjukhet intakt. Här är tio punkter som berättar allt du behöver veta om ASKO kombiångugn.

1 – Vad är fördelen med att ha en kombiångugn?

Det är en 2-i-1-ugn som låter dig kombinera traditionella tillagningsmetoder med ångassisterade metoder.

2 – Stor kapacitet på 73 l

Den har ett större matlagningsområde och gör att du kan laga stora mängder mat trots att de yttre dimensionerna fortfarande är standard.

3 – Varför en extern ånggenerator?

Ugnen är utrustad med en extern ånggenerator som endast släpper ut ren ånga i ugnsutrymmet tack vare ett cyklonsystem som behåller kondens. Detta gör det möjligt att bevara livsmedlens naturliga smak, liksom de vitaminer och mineraler som de innehåller.

4 – Hur lång tid tar det för ugnen att nå önskad temperatur?

Det tar endast ett par minuter. Ångan fördelas jämnt genom fyra punkter med jämna mellanrum och når sin maximala nivå mycket snabbt.

5 – Vid vilken temperatur behöver maten tillagas?

Ångassisterade tillagningstider varierar beroende på matens storlek och tjocklek.

Ju tjockare livsmedlet är, desto längre tid tar det att tillagas. Vi rekommenderar att du använder en ugnform som är lämplig för maten du förbereder, så att den kan tillagas ordentligt i dess stekvätskor.

6 – Vilken typ av värme används? Våt eller torr?

Ångassisterad matlagning är våt, vilket säkerställer att matens kvalitet bibehålls.

7 – Vilken typ av grytor kan användas i ångugnen?

Alla värmebeständiga grytor, så länge de är lämpliga i storlek för jämn matlagning. Perforerade grytor och bakplåtar gör att tillagningsjuicer kan dräneras och återvinnas.

8 – Kombinerad fasmatlagning

Du kan kombinera olika tillagningsmetoder i tre på varandra följande faser. Tack vare 1-2-3-tillagning i kombinerad fas kan du länka 3 tillagningsmetoder, inklusive temperatur och tider. Displayen visar pågående tillagningsinställningar.

9 – Vad används stektermometern till?

Stektermometern är det perfekta instrumentet för perfekt matlagning.

10 – Program, vilket ska man välja?

Du kan välja 17 tillagningsmetoder eller låta dig vägledas av de automatiska recepten som är förprogrammerade i ugnen.



ART. NR 6302959

ASKO
Inspired by Scandinavia