

# Onfalos-Middag med Roberto\*

Azzano Decimo – Italia

19 april 2017

Helaftens opplegg, hvor alle rettene ble tilberedt på Onfalos i sin helhet.  
Kan anbefales 😊



## **Toast med vaktelegg, bacon og asparges**

Først legges en brødskeiv på stekeplaten – 180 °C  
Etterfølges av bacon, gjerne formet i en sirkel  
Kutt toppen av asparges, og legg på platen  
Stek egget, dryss litt salt og evt pepper over  
Legg bacon og egg på toasten,  
med asparges oppå – Server !

## **Sjøkreps (*Nephrops norvegicus*)**

Del krepsen i 2 langs ryggen  
Stek den på 210 °C i to minutter – server !



## **Svine-saucisses**

Bruk en god italiensk svinepølse (saucisse)  
Kutt den i 2 cm tykke skiver og legg på platen  
200 °C i noen minutter – server !



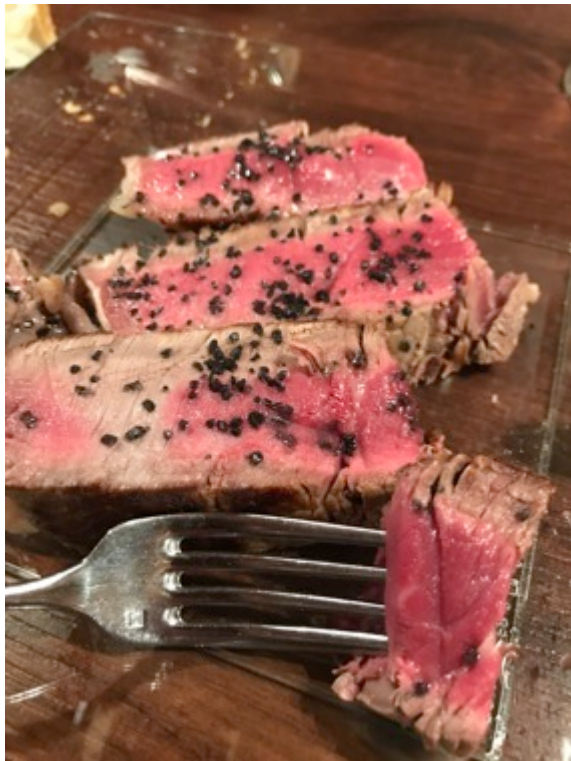
## **Tunfisk med kapers og oliven tepanade**

Kutt oliven og kapers i biter, tilsett olivenolje, litt salt og pepper  
Bruk tunfisk fileter med ca 3 cm tykkelse  
Tørk av vannet og legg de på platen 200 °C i noen minutter,  
snu og la det forbli rødt i midten  
Kutt opp og server med tepanade oppå



### Bakte skjell

Bruk en engangs aluminiums-form  
Legg i skjellene, og dryss over brødmel  
Ha litt olivenolje over, og litt pepper  
Dekk formen med aluminiumsfolie, og tett langs kantene  
Sett formen på platen 200 °C  
Stek til aluminiumsfolien begynner å bule opp  
Ta av og server



### Bistecca Alla Fiorentina (T-bone)

I dette tilfellet: T-bone på 4 cm tykkelse og 1,3 kg  
Tørk kjøttet. Stek 4 min, snu og stek 4 min til - 200 °C  
Ta kjøttet av platen og pakk det inn i aluminiumsfolie  
La hvile 15 minutter på bordet  
Ta ut kjøttet og stek 1 min på hver side - 210 °C  
Kutt opp og server med Hawaii salt (svart vulkansalt)



### Karamellisert ananas og jordbær

Kutt ananas og jordbær i biter hver for seg  
Tilsett brunt sukker og bland sammen Ananas  
stekes 10 min; jordbær mindre 160 °C  
Vend kontinuerlig til sukkeret er karamellisert

Roberto er leder av Smartech, som produserer Onfalos. Her en noen tips fra han:

- Kombinasjon av tid og temperatur er viktig. Ikke bruk så høy temperatur at det oser av maten.
- Utnytt det naturlige fettene i maten, og spar på salt og pepper. La matens naturlige smaker komme frem
- Grønnsaker kuttes i små biter, kan bruke litt olje.
- Ha det gøy og prøv deg frem !