

Ingredienti (per 4 persone)

1 Kg totani medi (lunghi 10-15 cm)
freschissimi, non puliti

2 limoni non trattati, con le foglie
1 m. prezzemolo
2 sp. aglio fresco
olio extravergine di oliva fruttato leggero
fior di sale e pepe bianco di mulinello

Temperatura piastra Onfalós

totani **220 °C**

spicchi limone **180 °C**



TOTANI (o in alternativa CALAMARI)

olio extravergine di oliva, aglio fresco, prezzemolo e limoni

Preparazione

- Aprite e pulite i totani, eliminando le due sacche interne (nera e gialla), il calamo, gli occhi e becco. Lasciate la pelle color biancoroseo che si trova sul sacco.
- Lavateli sotto l'acqua corrente fredda, scolateli molto bene e asciugateli, tamponandoli accuratamente, con carta assorbente da cucina.
- Lavate ed asciugate i limoni e tagliateli a spicchi. Togliete i semi e la parte bianca del cuore.
- Lavate, asciugate e tritate grossolanamente il prezzemolo. Tritate anche l'aglio finemente.
- **Impostate la temperatura della piastra Onfalós a 180°C**
- Nel frattempo, preparate il condimento, mescolando assieme all'olio extravergine d'oliva, sale, pepe, l'aglio e il prezzemolo tritato.
- Sulla piastra in temperatura (180°C) fate scottare leggermente gli spicchi di limone. Poi toglieteli dalla piastra
- **Impostate la temperatura della piastra a 220 °C** e appoggiate i totani
- Fate dorare i totani rapidamente sulla piastra in temperatura, girandoli frequentemente.

Presentazione

Ponete i calamari su un unico piatto, conditeli a piacere e serviteli con gli spicchi di limone dorati a parte.



Ingredienti (per 4 persone)

500 gr di gamberi freschissimi
(mazzancolle)

500 gr zucchine verdi chiare

200 gr pinoli

20 gr uva passa

20 g zucchero

20 ml aceto di vino bianco

foglioline di origano fresco

fior di sale e pepe bianco di mulinello

Temperatura piastra Onfalós

per le zucchine **180 °C**

per i gamberi **210 °C**

GAMBERI E ZUCCHINE

con salsa agrodolce

Preparazione

- Lavate e mettete a rinvenire l'uva passa in acqua tiepida, per circa 1 ora.
- Su un fornello preparate la salsina agrodolce che servirà per condire i gamberi e le zucchine.
- In un pentolino, fate bollire l'aceto con lo zucchero, per un paio di minuti, togliete dal fuoco e lasciate raffreddare.
- Mondate, lavate ed asciugate le zucchine. Tagliate in 4 le zucchine, nel senso della lunghezza, ed eliminate con l'aiuto del coltello la parte centrale contenente i semi.
- Per agevolare la movimentazione sulla piastra, ricavate dei pezzi regolari di circa 4 cm l'uno, con un taglio a becco di flauto.
- Sgusciate i gamberi ed eliminate il sottile budello scuro sotto la schiena e tamponateli bene con carta assorbente da cucina.
- Se disponete di un Onfalós medio, **utilizzate la doppia temperatura**: 180 °C su una metà della piastra per le zucchine e i pinoli, e 210 °C sull'altra per i gamberi.
- Sul lato della piastra impostata a 180 °C, tostate velocemente i pinoli che aggiungerete all'agrodolce assieme all'uvetta.
- Poi versate sullo stesso lato le zucchine, fate cuocere girandole spesso. Le zucchine saranno pronte in 8 minuti.
- Dopo 4 minuti, appoggiate sull'altra metà della piastra (a 210 °C) anche i gamberi. Bastano 2 minuti di cottura per lato.
- Nel frattempo non dimenticate di continuare a movimentare le zucchine.

Presentazione

Disponete le zucchine su un piatto, adagiate sopra i gamberi e condite con la salsa agrodolce di uvetta e pinoli. Aggiungete alcune foglioline di origano e servite.

Ingredienti (per 4 persone)

500 g filetto di tonno
300 g pomodori pizzutello
20 g foglie di basilico greco
10 g capperi di Pantelleria
20 g olive verdi siciliane
1 dl vino bianco secco
1 limone non trattato
olio extravergine di oliva
sale e pepe bianco di mulinello

Temperatura piastra Onfalós 200 °C



Preparazione

- Preparate il condimento, mescolando assieme le olive tagliate a pezzetti, i capperi sgocciolati, il succo di limone e dell'olio extravergine d'oliva.
- Lavate e asciugate, con carta da cucina, i pomodorini e le foglie di basilico.
- Pulite il filetto di tonno e tagliatelo a cubetti regolari, da 1 cm di lato.
- **Impostate la temperatura della piastra Onfalós a 200 °C.**
- Iniziate a confezionare gli spiedini, infilando in sequenza un cubetto di tonno, un pomodorino, una foglia di basilico e un'altro cubetto di tonno.
- Al raggiungimento della temperatura, adagiate gli spiedini sulla piastra. Dopo 3 minuti, servendovi della pinza, girateli dall'altro lato. Proseguite la cottura per ancora 2 minuti e poi toglieteli dalla piastra.



Presentazione

Disponete gli spiedini su un unico piatto e cospargete sopra il condimento preparato..Macinate a piacere un po di sale e pepe e portate subito l'allegro piatto in tavola.

SCAMPI AL NATURALE

sale nero di Hawaii e pepe bianco

Ingredienti (per 4 persone)

2 kg di scampi freschissimi
(7-8 pezzi al kg)

olio extravergine d'oliva leggero
sale nero di Hawaii
pepe bianco in grani

Preparazione

- Impostate la temperatura della piastra Onfalós a 210 °C
- Lavate ed asciugate con carta assorbente da cucina, gli scampi interi.
- Con la lama di un coltello, dall'alto del ventre, incidete gli scampi a metà, nel senso della lunghezza, ma senza tagliare a fondo. Fate anche una lieve incisione sul lato interno della corazza e apriteli a libro.
- Eliminate il sottile budello scuro sotto la schiena e tamponateli con carta assorbente da cucina.
- Sulla piastra in temperatura, appoggiate direttamente gli scampi aperti, dal lato della carne. Dopo 2-3 minuti, girateli dal lato del carapace e continuate la cottura per altri 2-3 minuti.

Temperatura piastra Onfalós 210 °C



Presentazione

Servite immediatamente e, se desiderate, aggiungete alcune gocce di olio d'oliva e qualche cristallo di sale.

Ingredienti (per 4 persone)

2 kg di cozze (mitili)
 2 spicchi d'aglio in camicia
 1 limone non trattato
 1 mazzetto di prezzemolo
 olio extra vergine d'oliva
 pepe bianco di mulinello
 pane casereccio (per 8 crostini)

Altro

4 fogli di Carta Fata (pellicola trasparente resistente alle alte temperature)
 cordoncino da cucina

Temperatura piastra Onfalós 170 °C



Preparazione

- Pulite e raschiate molto bene le cozze, sotto l'acqua corrente, con una paglietta metallica; togliete anche il filamento che sporge dalla chiusura del guscio.
- Con le foglie di prezzemolo, precedentemente lavate, l'aglio spellato e la buccia di limone lavata, fate un trito finissimo.
- **Impostate la temperatura della piastra Onfalós a 170 °C**
- Per preparare i fagottini, tagliate 4 fogli quadrati (di lato pari a 60 cm) di Carta Fata e 4 pezzi di spago (cordoncino) lunghi circa 50 cm.
- Disponete i singoli fogli di Carta Fata, su un piatto fondo ben asciutto. Sistemate all'interno di ciascun foglio gli ingredienti nell'ordine seguente: un quarto di cozze, versate un filo d'olio extra vergine d'oliva e un mestolo di acqua fredda (circa 5 cl), un quarto di trito. Per ultimo, aggiungete il pepe bianco macinato fresco (al momento)
- Ogni fagottino va legato ben stretto con il cordoncino, eseguendo un doppio nodo, prima su un lato e poi sull'altro, mantenendo al suo interno dell'aria. Assicuratevi dell'ermeticità della chiusura! Fate attenzione a non bucare con le valve la Carta Fata e sostituite il foglio se ciò dovesse accadere.
- Ponete i quattro fagottini direttamente sopra la piastra in temperatura per circa 8/10 min. Durante la cottura, per mescolare le cozze, potete scuotere leggermente il fagottino prendendolo dal ciuffo.
- Potete servire l'impepata con dei crostini tostati sulla piastra.

Presentazione

Posizionate su delle fondine i singoli fagottini e apriteli con la forbice direttamente davanti al commensale o versate la gustosa impepata sul fondo del piatto. Accompagnatela con un paio di crostini tostati caldi. Servite immediatamente!

Note: un piatto versatile che può essere servito come antipasto o secondo

Ingredienti (per 4 persone)

1 orata da 1 kg, freschissima
2 limoni di Sorrento
olio extravergine d'oliva
fior di sale e pepe bianco di mulinello

Temperatura piastra Onfalós 210 °C

Tempo di cottura totale: circa 40/45 minuti



ORATA DI LENZA INTERA

fior di sale e pepe bianco

Preparazione

- Scegliete un'orata freschissima.
- Togliete le interiora, lavatela e asciugatela bene (con carta assorbente da cucina), **senza squamarla**. Il suo rivestimento contribuirà a mantenerla compatta ed integra, perfettamente presentabile sul piatto di portata.
- **Portate la piastra alla temperatura di 210 °C** e quindi appoggiate il pesce.
- Proseguite la cottura per circa 40/45 minuti, girando l'orata da una parte all'altra con delicatezza ogni 7-8 minuti.
Attenzione a non girare troppo presto il pesce: rischiereste di rovinare il suo aspetto.
- A fine cottura, spinate l'orata.



Presentazione

Un filo d'olio d'oliva, un po' di sale e pepe macinato e l'orata è pronta per essere servita.

Per chi desidera, accompagnate il pesce con alcuni spicchi di limone.

BRANZINO DI LENZA INTERO

fior di sale e pepe nero

Ingredienti (per 4 persone)

1 branzino da 1 kg, freschissimo
olio extravergine d'oliva
fior di sale e pepe nero

Temperatura piastra Onfalós 210 °C

Tempo di cottura totale: circa 45/50 minuti

Preparazione

- Scegliete un branzino freschissimo.
- Togliete le interiora, lavatelo e asciugatelo bene (con carta assorbente da cucina), **senza squamarlo**. Il suo rivestimento contribuirà a mantenerlo compatto ed integro, perfettamente presentabile sul piatto di portata.
- **Portate la piastra alla temperatura di 210 °C** e quindi appoggiate il pesce.
- Proseguite la cottura per circa 45/50 minuti, girando il branzino da una parte all'altra con delicatezza ogni 7-8 minuti.
Attenzione a non girare troppo presto il pesce: rischiereste di rovinare il suo aspetto.
- A fine cottura, spinate il branzino



Presentazione

Provate ad assaggiare il pesce senza condirlo!

Per chi desidera un filo d'olio d'oliva, un po di sale e pepe macinato.

LA PEPERONATA SICILIANA

olive verdi Nocellara del Belice

Ingredienti (per 4 persone)

1 kg peperoni dolci (freschi e di colori diversi)
 500 g pomodori (sodi e rossi)
 2 cipollotti rossi di Tropea
 1 mazzetto di basilico verde (fresco)
 70 g di olive verdi Nocellara del Belice (in salamoia denocciolate)
 20 g zucchero
 aceto di vino rosso
 olio extra vergine d'oliva
 sale e pepe

Temperatura piastra Onfalós 190 °C



Preparazione

- Impostate la temperatura della piastra Onfalós a 190 °C.
- Tagliate a metà i peperoni, eliminate i semi, picciolo e la parte bianca. Lavateli, asciugateli e tagliateli per lungo a listarelle larghe 5 mm.
- Lavate ed asciugate i pomodori. Divideteli in 4, eliminando i semi. Tagliate i quarti a spicchi.
- Spellate ed affettate i cipollotti a rondelle non troppo sottili.
- Condite le singole verdure, con sale e pepe e un filo d'olio.
- Mondate, lavate ed asciugate le foglie di basilico.
- Tagliate in quattro le olive verdi sgocciolate.
- **Sulla piastra in temperatura**, versate in sequenza e nell'ordine suggerito le verdure, ricordatevi di movimentarle continuamente durante l'intera cottura.
 Per una peperonata "ben cotta" seguite i tempi di cottura riportati, se desiderate verdure che si debbano masticare leggermente, potete liberamente ridurli.
- Iniziate la cottura, con i cipollotti affettati, movimentateli per 2/3 minuti circa.
- Poi, unite i peperoni a listarelle. Lasciate a cuocere per 5/6 minuti circa, girando continuamente le verdure.
- Aggiungete i pomodori a spicchi, proseguite la cottura per 5/6 minuti circa. Ricordatevi di movimentare sempre gli ingredienti con la pinza.
- Per ultime, sommate le olive tagliate, assieme a qualche foglia di basilico. Spruzzate sulle verdure l'aceto rosso e mescolatele. Completate la cottura, per 1 minuto, quindi togliete la vostra peperonata dalla piastra, con la paletta.



Presentazione

Prima di condire la peperonata con un filo d'olio extra vergine d'oliva, attendete che si raffreddi leggermente.

Al momento di servire, suggerite ai vostri commensali di sminuzzare sopra, con le mani qualche foglia di basilico fresco.

Nota

Un tocco di freschezza olfattiva, per questo piatto gustoso e variopinto, perfetto come contorno o piatto vegetariano.

FILETTI DI CONIGLIO

asparagi violetti, mandorle, limone e salvia

Ingredienti (per 4 persone)

6 filetti di coniglio, 80 - 100 g c.u

30 g di burro

6 foglioline di salvia

1 limone non trattato

100 g filetti di mandorle

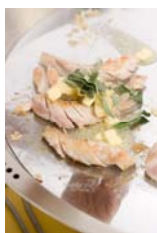
1 mazzetto di asparagi violetti

fior di sale e pepe bianco di mulinello

Temperatura piastra

filetti di coniglio **210 °C**

asparagi violetti **190 °C**



Preparazione

- Lavate ed asciugate il limone, grattugiate la buccia ed essiccatela all'aria.
- Mondate e lavate gli asparagi e tagliateli tutti alla stessa lunghezza di 8-10 cm.
- Sbollentateli in acqua salata per 1 minuto. Scolateli e raffreddateli immergendoli in un recipiente con dell'acqua ghiacciata.
- Riscolateli di nuovo ed asciugateli bene con carta assorbente da cucina.
- Ungete gli asparagi con un filo d'olio e salateli leggermente.
- Se disponete di un Onfalós medio, **impostate la doppia temperatura** per cucinare contemporaneamente i filetti di coniglio e gli asparagi.
- Sulla piastra in temperatura, adagiate gli asparagi (uno di seguito all'altro, lato 190 °C), e sull'altra metà (lato 210 °C) i filetti. Proseguite la cottura per il tempo necessario.
- Gli asparagi durante la cottura andranno girati una sola volta, dopo circa 4 minuti. Girateli con delicatezza servendovi della pinza. Per la loro cottura bastano circa 8 minuti.
- Contemporaneamente cuocete i filetti che andranno invece girati più volte. Fate cuocere 2 minuti per lato, poi rigirateli nuovamente e proseguite la cottura per ancora 1 minuto (approfittate di questa attesa per girare gli asparagi dall'altro lato).
- Quindi, tagliate i filetti a pezzi longitudinali (circa 7/8 pezzi). L'operazione può essere eseguita sulla piastra senza il timore di rovinarla*. Unite il burro, le foglioline di salvia, le mandorle, sale e pepe, e proseguite la cottura.
- Amalgamate tutti gli ingredienti, movimentandoli con la paletta, sino alla loro doratura.
La cottura dovrebbe terminare assieme a quella degli asparagi.

Nota*: Non utilizzare coltelli in ceramica

Presentazione

Impiattate i filetti di coniglio, sparpagiate sopra la buccia di limone.

Servite insieme agli asparagi. Se desiderate aggiustate di sale e pepe.

PETTO DI POLLO PROFUMATO AL FAGARA

insalata di cetrioli e cipollotto rosso

Ingredienti (per 4 persone)

4 petti di pollo con la pelle e attaccato l'osso dell'ala, primo tratto, disossati (2 petti di pollo interi divisi a metà)

Spezie

2 c. di Fagara (pepe Sichuan o cinese)
3 c. di sale marino
1 c. di pepe bianco in grani

Contorno

2 cetrioli
1 cipollotto rosso
1 cuore di sedano
1 m. coriandolo fresco
1 spicchio d'aglio
1 c. zenzero fresco
1.c. di zucchero
1 peperoncino
salsa di soia chiara
aceto di riso
olio di arachidi
pepe bianco di mulinello

Temperatura piastra Onfalós 190 °C



Preparazione

- Fate preparare dal vostro macellaio di fiducia i petti di pollo disossati, con attaccata la pelle e l'osso dell'ala (primo segmento).
- In una padella asciutta fatte tostare a fuoco medio-basso le bacche di fagara (ripuliti dei semini neri che sono molto amari) con il sale grosso e il pepe bianco a grani. Agitando spesso la padella fino a che non sentite l'aroma del pepe (ci vorranno circa 3 minuti).
- Pestate in un mortaio grossolanamente.
- Sbucciate i cetrioli e il cipollotto, eliminate le coste esterne del sedano.
- Affettate sottilmente per lungo, le verdure utilizzando la "mandolina" e immergetele in acqua ghiacciata. Lasciatele per almeno un'ora, diventeranno belle croccanti. Poi scolatele e centrifugatele.
- **Impostate la temperatura della piastra Onfalós a 190 °C.**
- Preparate la salsa mescolando l'aglio spellato e grattugiato con lo zenzero grattugiato, il peperoncino frantumato, la salsa di soia, l'aceto di riso e l'olio di arachidi (q.b.).
- Spolverizzate i petti di pollo dall' lato senza la pelle, con la polvere di spezie preparata.
- Quindi appoggiateli sulla piastra in temperatura, dal lato della pelle, e fateli cuocere per il tempo necessario, girandoli spesso, ogni 5 minuti per lato (5+5+5+5). Terminate la cottura facendo rosolare per alcuni minuti le basi.
- Spegnerla piastra, versare con un bicchiere un po di acqua (per raccogliere un po di glassatura), togliere dalla piastra i petti.



Presentazione

Distribuite sui piatti le verdure, condite con la salsa e guarnite con alcune foglioline di coriandolo fresco, e adagiate un petto di pollo. Servite subito.

Nota:

Il pepe di Sichuan è una piccola bacca, fortemente utilizzata in Asia come spezia. Il nome (pepe) deriva dal fatto che la bacca può ricordare una bacca di pepe nero, ma tra le due spezie non c'è correlazione.

E' molto utilizzato nella cucina orientale, per esempio in Cina soprattutto a Sichuan, da cui prende il nome la spezia.

CARRE' DI AGNELLO

cuori di carciofo e spinaci, noce moscata grattugiata

Ingredienti (per 4 persone)

2 carré (lombate) di agnello
 500 g di spinaci freschi (foglia piccola)
 8-10 carciofi piccoli
 1 limone non trattato
 2 spicchi d'aglio
 noce moscata
 olio extravergine d'oliva
 fior di sale e pepe bianco di mulinello

Temperatura piastra Onfalós

carré di agnello **200 °C**

carciofi e spinaci **180°C**



Preparazione

- Mondate i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure.
- Tagliate le punte e accorciate il gambo lasciandone un po', in modo da ricavare dei cuori teneri.
- Affettateli sottilmente nel senso della lunghezza e immergeteli in un recipiente con dell'acqua e succo di limone. Questo servirà ad evitare che anneriscano.
- **Impostate la temperatura della piastra Onfalós a 200 °C.**
- Per facilitare il taglio dei carré a fine cottura, togliete gli ossicini tra una costola e l'altra. Poi strofinate i due carré con l'aglio fresco, da entrambi i lati, salate e pepate.
- Al raggiungimento della temperatura, adagiate i due carré direttamente sulla piastra, dal lato del grasso. Lasciateli rosolare per circa 10-12 minuti.
- Poi proseguite la cottura, rosolando le basi, per 5 minuti (incrociate le costole, i due carré si sorreggeranno a vicenda).
- Riadagiate i carré sulla piastra dal lato interno, quello delle costicine e proseguite la cottura per 2 minuti.
- Rigirate la carne sull'altro lato e proseguite la rosolatura per altri 2 minuti.
- Togliete i carré dalla piastra e appoggiateli su una grata (posta sopra un contenitore per raccogliere gli umori), copriteli con un foglio di alluminio, affinché si mantenga il calore e lasciate riposare. Così la carne risulterà più morbida.
- **Reimpostate la temperatura della piastra a 180 °C**
- Nel frattempo sgocciolate i carciofi affettati ed asciugateli con la carte assorbente da cucina.
- Salateli e pepateli e aggiungete un filo d'olio.
- Versate i carciofi sulla piastra a 180 °C e movimentateli con la pinza per 5 minuti.
- Aggiungete gli spinaci, movimentate in continuazione le verdure per altri 3 minuti. Poco prima di ultimare la cottura aggiustate di sale e pepe e profumate con una grattugiata di noce moscata. Togliete le verdure dalla piastra.
- Reimpostate la temperatura della piastra a 200 °C.
- Riadagiate i carré sulla piastra dal lato del grasso, e tagliateli in 4 pezzi.
- Rosolate le parti rosse conseguenti al taglio.
- Affettate* i pezzi di carré direttamente sulla piastra (dividete le singole costicine) e ultimate la cottura a seconda del grado di cottura desiderato.

Nota*: Non utilizzare coltelli in ceramica

Presentazione

Collocate al centro del piatto di ciascun commensale 3 costicine. Aggiustate con qualche cristallo di sale e disponete ai lati la verdura cotta.

FILETTO E COSTATA DI MANZO

misticanza, fior di sale e pepe nero schiacciato

Ingredienti (per 4 persone)

800 g filetti di manzo
 1 kg costata di manzo (entrecôte)
 ben infiltrata di grasso, frollata e disossata, alta 5 cm
 500 g di misticanza di erbe di campo, insalate e radicchi
 olio extravergine di oliva
 aceto Balsamico Tradizionale di Modena
 fior di sale e pepe nero in grani

Altro

spago da cucina

Temperatura piastra Onfalós

filetto di manzo **210°C**
 costata di manzo **200 °C**
 misticanza **180 °C**



Preparazione

- Fate tagliare dal macellaio di fiducia il filetto in 4 pezzi dello stesso spessore e l'entrecôte in un pezzo.
- Legate i pezzi di filetto attorno alla circonferenza con lo spago da cucina.
- Se disponete di Onfalós medio, **impostate la doppia temperatura** per cucinare contemporaneamente filetto (210 °C) e la costata (200 °C)
- Appoggiate le fette di carne sulla piastra senza salare, né ungere. A seconda del grado di cottura desiderato e dello spessore, i pezzi di carne andranno girati uno o più volte. Per una cottura media 3/4 minuti per lato.
- Raggiunto il punto di cottura desiderato, togliete la carne dalla piastra. Appoggiate le fette su una griglia (posta sopra un contenitore), copritele con un foglio di alluminio, affinché venga mantenuto il calore e lasciate riposare per l'equivalente tempo di cottura. Così la carne risulterà più morbida.
- Nel frattempo, **reimpostate la temperatura della piastra a 180 °C**, per la cottura della misticanza.
- Attendete che la piastra raggiunga la temperatura e poi adagiate sulla piastra la misticanza.
- Fatela dorare girandola in continuazione servendovi della pinza.
- Ponete le verdure cotte su un unico piatto, salate e pepate e conditele con un filo d'olio e un po di aceto balsamico.
- Riadagiate la carne sulla piastra per 1 minuto per lato e tagliatela a fette longitudinali. L'operazione può essere tranquillamente eseguita sulla piastra senza timore di rovinarla.*

Nota*: Non utilizzare coltelli in ceramica

Presentazione

Servite subito le fette di filetto e controfiletto con fior di sale e pepe nero schiacciato a parte con la misticanza appena cotta.