

Basta dare un'occhiata a questa tabella per farsi un'idea della versatilità di Onfalós e della facilità di cottura.

Le informazioni riportate sono il frutto di esperienze pratiche e quindi ti saranno molto utili. Tuttavia devi tenere presente che i dati relativi alla temperatura di cottura e alla durata della stessa devono ritenersi indicativi, in quanto dipendono molto dalla forma dell'alimento, dalle tue personali preferenze in tema di cottura e anche dalle condizioni esterne. Buon divertimento e buon appetito!

Onfalós ti suggerisce:

il pesce	
la verdura	
la carne	
le uova ed il formaggio	

	Preparazioni prima della cottura	Modalità di cottura	Temperatura di cottura suggerita	Tempo parziale di cottura per lato da ripetere in sequenza	Tempo totale di cottura	Accessori utili in fase di cottura
...il pesce	Accendi Onfalós e imposta la temperatura suggerita.	Adagia il pesce direttamente sulla piastra calda.				
...intero (piccolo) (circa 200 gr) es. sogliola.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi pulire ed eviscerare il pesce. Non squamarlo. Tamponare.	Fai cuocere per il tempo necessario. Giralo a metà cottura.	220 ° C	3' + 3'	6 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta il pesce.
...intero (medio) (circa 500 gr) es. orata.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi pulire ed eviscerare il pesce. Non squamarlo. Tamponare.	Fai cuocere per il tempo necessario, girandolo di tanto in tanto.	220 ° C	5' + 5' + 6' + 6' + 4' + 4'	30 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta il pesce.
...intero (grande) (circa 1kg) es. branzino.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi pulire ed eviscerare il pesce. Non squamarlo. Tamponare.	Fai cuocere per il tempo necessario, girandolo di tanto in tanto.	220 ° C	5' + 5' + 7' + 7' + 7' + 7' + 4' + 3'	45 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta il pesce.
...filetto (circa 100 gr) es. salmone.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi sfilettare il pesce.	Per i filetti con la pelle, inizia dal lato della pelle. Fai cuocere per il tempo necessario, da entrambi i lati.	220 ° C	4' + 2'	6 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta i filetti di pesce.
...trancio (circa 2 cm) es. pesce spada.		Fai cuocere per il tempo necessario, da entrambi i lati.	220 ° C	4' + 4'	8 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta il trancio di pesce.
...crostacei (piccoli) es. gamberetti.	Aspettando che la piastra diventi calda, con delicatezza, lava ed asciuga i piccoli crostacei.	Fai cuocere per il tempo necessario, da entrambi i lati.	250 ° C	3' + 3'	6 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta i crostacei.
...crostacei (medi) es. gamberoni.	Aspettando che la piastra diventi calda, elimina l'intestino, (filamento nero), ai crostacei. Lavalì ed asciugali e fai una incisione lungo la pancia.	Fai cuocere per il tempo necessario, da entrambi i lati.	220 ° C	4' + 4'	8 minuti	Servendoti della Pinza , gira, raccogli e movimenta i crostacei.
...crostacei (grandi) es. scampi.	Aspettando che la piastra diventi calda, elimina l'intestino (filamento nero) ai crostacei. Lavalì ed asciugali e fai una incisione lungo la pancia.	Fai cuocere per il tempo necessario, da entrambi i lati.	220 ° C	4' + 3'	7 minuti	Servendoti della Pinza , gira, raccogli e movimenta i crostacei.
...molluschi (piccoli e delicati) es. calamaretti.	Aspettando che la piastra diventi calda, lavalì ed asciugali con delicatezza.	Fai cuocere per il tempo necessario, da entrambi i lati.	180 ° C	2' + 2'	4 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta i molluschi.
...molluschi con conchiglia es. canestrelli.	Aspettando che la piastra diventi calda, con molta delicatezza, lava ed asciuga i molluschi.	Adagia i molluschi direttamente sulla piastra calda, ciascuno con la propria conchiglia. Fai cuocere per il tempo necessario.	220 ° C	5'	5 minuti	Servendoti della Pinza , raccogli e movimenta la conchiglia.

	Preparazioni prima della cottura	Modalità di cottura	Temperatura di cottura suggerita	Tempo di cottura parziale per lato da ripetere in sequenza	Tempo di cottura totale	Accessori utili in fase di cottura
...la verdura	Accendi Onfalós e imposta la temperatura suggerita.	Disponi la verdura direttamente sulla piastra calda.				
... a fette molto sottili, (sp. 2 mm) es. patata.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi eventualmente sbucciare, mondare ed affettare sottilmente la verdura.	Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	200 ° C	2' + 2'	4 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta la verdura.
...a fette sottili, (sp. 3-4 mm) es. zuccina.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi mondare ed affettare finemente la verdura.	Fai cuocere per il tempo necessario, girandole di tanto in tanto.	180 ° C	2'+ 2' + 2'	6 minuti	Servendoti della Pinza , gira le singole fette, con la Paletta raccogli e movimenta la verdura.
...a fette, (sp. 6-7 mm) es. melanzana.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi mondare ed affettare la verdura.	Fai cuocere per il tempo necessario, girandole di tanto in tanto.	180 ° C	3' + 3' + 2'	8 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta la verdura.
...a julienne, (sp. 3-4 mm) es. zuccina, melanzana, carota, peperone.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi mondare e tagliare a listarelle la verdura.	Fai cuocere per il tempo necessario, girandole di tanto in tanto.	180 ° C	3' + 3' + 2'	8 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta la verdura.
...a cespi, es. radicchio rosso.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi mondare e dividere in più parti la verdura.	Fai cuocere per il tempo necessario, da entrambi i lati.	200 ° C	4' + 4'	8 minuti	Servendoti della Pinza , gira e movimenta la verdura.
...a pezzi, es. pomodoro.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi mondare e tagliare in due la verdura.	Inizia la cottura dal lato della buccia. Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	180 ° C	8' + 2'	10 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta le verdura.
...con pelle tagliata a fette, es. peperone.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi mondare e tagliare la verdura.	Per la verdura con pelle tagliata a fette, inizia la cottura dal lato della pelle. Quindi fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	200 ° C	9' + 5'	14 minuti	Servendoti della Paletta o della Pinza gira, raccogli e movimenta la verdura.
...a fette, (sp. 4-5 mm) es. fungo porcino.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi pulire ed affettare i funghi.	Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	180 ° C	3' + 3'	6 minuti	Servendoti della Pinza , gira le singole fette, con la Paletta raccogli e movimenta i funghi.

	Preparazioni prima della cottura	Modalità di cottura	Temperatura di cottura suggerita	Tempo di cottura parziale per lato da ripetere in sequenza	Tempo di cottura totale	Accessori utili in fase di cottura
...la carne	Accendi Onfalós e imposta la temperatura suggerita.	Adagia la carne, direttamente sulla piastra calda.				
...fettine di carne molto sottili (sp.1 - 2 mm) es. carpaccio.		Velocemente girale dall'altro lato. In un tempo brevissimo saranno pronte per essere raccolte.	180 ° C	15'' + 15''	30 secondi	Servendoti della Pinza , gira le singole fette, con la Paletta raccogli e movimenta la carne.
...straccetti di carne (sp. 3-4 mm) es. struzzo.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi tagliare la carne.	Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	200 ° C	1' + 1'	2 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta gli straccetti di carne.
...fettina di carne (sp.8 - 10 mm) es. petto di pollo.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi tagliare la carne.	Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	220 ° C	3' + 3'	6 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta la fettina di carne.
...filetto di carne (sp.15 mm) (medaglione) es. vitello.	Aspettando che la piastra diventi calda, puoi tagliare la carne.	Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	220 ° C	3' + 3'	6 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta il medaglione di carne.
...filetto di carne (pezzo intero) es. manzo per tagliata.		Fai cuocere per il tempo necessario, girandolo di tanto in tanto nei 4 lati.	220 ° C	3' + 3' + 3' + 3'	12 minuti	Servendoti della Paletta e della Pinza , gira, raccogli e movimenta la carne.
...bistecca di carne tritata es. hamburger.		Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati.	220 ° C	3' + 3'	6 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta la bistecca.
...bistecca di alto spessore (sp.20 mm) es. costata di manzo.		Fai cuocere per il tempo necessario, girandola di tanto in tanto.	250 ° C	4' + 4' + 2' + 2'	12 minuti	Servendoti della Paletta , gira, raccogli e movimenta la bistecca.

<p>...le uova ...il formaggio</p>	<p>Preparazioni prima della cottura</p> <p>Accendi Onfalós e imposta la temperatura suggerita.</p>	<p>Modalità di cottura</p>	<p>Temperatura di cottura suggerita</p>	<p>Tempo parziale di cottura per lato da ripetere in sequenza</p>	<p>Tempo totale di cottura</p>	<p>Accessori utili per cucinare</p>
<p>...uova e ...un po' di fantasia</p>	<p>Aspettando che la piastra diventi calda, puoi procedere normalmente: rompi le uova, sbattile aggiungendo gli ingredienti che la fantasia ti suggerisce.</p>	<p>Appoggia la formina in metallo monodose sulla piastra calda e versa il preparato. Lascia cuocere fino a quando il contenuto non si sia ben rappreso. Quindi togli la formina e ribalta la frittatina sull'altro lato per completarne la cottura.</p>	<p>190 ° C</p>	<p>3' + 2'</p>	<p>5 minuti</p>	<p>Servendoti della Pinza togli la formina, con la Paletta, ribalta, raccogli e movimenta la frittata.</p>
<p>...formaggio a fette (sp. 1 cm) es. scamorza.</p>	<p>Aspettando che la piastra diventi calda, puoi tagliare il formaggio a fette spesse.</p>	<p>Adagia il formaggio a fette, direttamente sulla piastra calda. Fai cuocere per il tempo necessario da entrambi i lati. Fai attenzione, il formaggio deve appena fondersi.</p>	<p>190 ° C</p>	<p>3' + 2'</p>	<p>5 minuti</p>	<p>Servendoti della Paletta, ribalta, raccogli e movimenta le fette di formaggio.</p>
<p>...formaggio misto a pezzi (dadini)</p>	<p>Aspettando che la piastra diventi calda, puoi tagliare il formaggio a dadini.</p>	<p>Appoggia la formina in metallo monodose sulla piastra calda e versa i pezzetti di formaggio. Lascia cuocere fino a quando il contenuto si sia fuso. Quindi togli la formina e ribalta il contenuto sull'altro lato per completarne la cottura.</p>	<p>190 ° C</p>	<p>3' + 2'</p>	<p>5 minuti</p>	<p>Servendoti della Pinza togli la formina, con la Paletta, ribalta, raccogli e movimenta il tortino.</p>