

Tognana

**NON-STICK
PORCELAIN
MICROSPHERES**

Safe Cooking



Sphera

NUMERO UNO DELL'ANTIADERENZA*
NUMBER ONE OF NON-STICK PERFORMANCE*

**PADELLA FORNO DOPPIA
RETTANGOLARE**
**DOUBLE RECTANGULAR
OVEN PAN**



30x22
cm
← 11 1/4" →
x 8 5/8"

RICETTARIO
RECIPES

10 in 1:

Fornetto, Griglia, Piastra, Girafrittata, Saltiera, Friggitrice, Umidiera, Rostiera, Brasiera, Simmering.



10 in 1:

Mini oven, Grill, Griddle, Folding omelette pan, Sauté pan, Fryer, Steamer, Roaster, Braiser, Simmering pan.







1. FORNO per cotture veloci
2. GRIGLIA per tutti i tipi di carne e pesce
3. PIASTRA per verdure, formaggi e contorni
4. GIRAFRITTATA per gustose omelette e crepes
5. SALTIERA per croccanti impanature
6. FRIGGITRICE per frittiture golose dolci e salate
7. UMIDIERA per piatti salutari e deliziosi
8. ROSTIERA per arrostiti prelibati
9. BRASIERA per stracotti e brasati eccellenti
10. SIMMERING per risotti, paste e salse gustose



- 1. OVEN for rapid cooking*
- 2. GRILL for all types of meat and fish*
- 3. GRIDDLE for vegetables, cheese and side dishes*
- 4. FOLDING OMELETTE PAN for delicious omelettes and crepes*
- 5. SAUTE' PAN for crispy bread coatings*
- 6. FRYER for mouth-watering sweet and savoury fried food*
- 7. STEAMER for delicious healthy food*
- 8. ROASTER for delicious roasts*
- 9. BRAISER for excellent stews and braised dishes*
- 10. SIMMERING PAN for risottos, pasta dishes and delicious sauces*

IT Stinco brasato

 **Preparazione:** 10 min.
 **Cottura:** 60 min.
 **Difficoltà:** Media

 **Ingredienti per 4 persone:** 2 stinchi di maiale; 4 patate; 1 carota; ½ peperone verde; foglie d'alloro; vino bianco; pepe nero; olio extravergine di oliva; sale.

Preparazione:

- 1 Rosolate gli stinchi e le verdure, regolando di sale e pepe.
- 2 Richiudete e continuate la cottura per altri 10 minuti. Rigrate sottosopra, aprite e bagnate con il vino bianco.
- 3 Richiudete e cuocete per altri 50 minuti. A cottura ultimata servite con il fondo di cottura.



Braised hock

EN



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 60 min.



Difficulty: Medium



**Ingredients for
4 people:**

2 pork hocks; 4 potatoes; 1 carrot;
½ green pepper; bay leaf; white wine;
black pepper; extra virgin olive oil; salt.

Preparation:

- 1** Gently fry the hocks and vegetables, adjusting the salt and pepper.
- 2** Close and continue cooking for another 10 minutes. Flip the oven pan over, open and douse with the white wine.
- 3** Close again and cook for another 50 minutes. When cooked, serve with the gravy.



IT Riso cantonese

 **Preparazione:** 20 min.

 **Cottura:** 10 min.

 **Difficoltà:** Media

 **Ingredienti per
4 persone:**

300 g di riso lessato; 100 g di prosciutto cotto; 2 uova; 150 g di piselli freschi; 100 g di germogli di soia; 1 cipollotto; olio extravergine di oliva.

Preparazione:

- 1** Scaldare 2 cucchiai di olio e rosolare i germogli, i piselli ed il prosciutto cotto.
- 2** Aggiungere il riso bollito, richiudere e rigirare sottosopra.
- 3** Aggiungere le uova sbattute, mescolare, richiudere e rigirare, quindi cuocere per altri 5 minuti.



Cantonese rice

EN



Preparation time: 20 min.



Cooking time: 10 min.



Difficulty: Medium



**Ingredients for
4 people:**

300 g boiled rice; 100 g cooked ham;
2 eggs; 150 g fresh peas; 100 g soy bean
sprouts; 1 spring onion; extra virgin
olive oil.

Preparation:

- 1 Heat 2 spoons of oil and gently fry the soy bean sprouts, peas and cooked ham.
- 2 Add the boiled rice, close the oven pan and flip it over.
- 3 Add the beaten egg, stir, close again and flip, then cook for another 5 minutes.



IT Pollo arrosto



Preparazione: 10 min.



Cottura: 90 min.



Difficoltà: Bassa



Ingredienti per

4 persone:

1 pollo da 1,2 kg; 1 ramo di rosmarino;
1 ciuffetto di timo; 1 limone; sale grosso;
pepe nero; olio extravergine di oliva.

Preparazione:

- 1** Condite il pollo con sale pepe e le erbe, disponetelo nel Fornetto con il petto in alto, richiudete e rosolate bene a fuoco medio.
- 2** Dopo circa mezz'ora aprite il Fornetto, condite il pollo con il suo fondo di cottura e richiudete.
- 3** Cuocete per 1 ora circa a fuoco moderato e servite con il fondo di cottura.



Roast chicken

EN



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 90 min.



Difficulty: Low



**Ingredients for
4 people:**

1 chicken, 1.2 kg; 1 sprig of rosemary;
1 sprig of thyme; 1 lemon; rock salt;
black pepper; extra virgin olive oil.

Preparation:

- 1** Season the chicken with salt, pepper and the herbs, place in the oven pan with the breast facing upwards, close and brown well on a medium heat.
- 2** After about half an hour, open the oven pan, spoon the juices over the chicken and close again.
- 3** Cook for about an hour on a moderate heat and then, serve with the gravy.





Scaloppine al limone



Preparazione: 15 min.



Cottura: 10 min.



Difficoltà: Media



Ingredienti per

4 persone:

500 g di fettine di vitello; 1 limone;
prezzemolo tritato; 1 bicchiere di vino
bianco; farina tipo "00"; pepe rosa;
olio extravergine di oliva; sale.

Preparazione:

- 1** Infarinate le scaloppine e rosolatele in olio nel Fornetto a fuoco medio, rigirandole.
- 2** Bagnate con il vino e aggiungete il prezzemolo tritato ed il limone a fette, salate e pepate.
- 3** Richiudete, rigirate sottosopra e continuate la cottura per altri 5 minuti.
Aprirete, spolverizzate con il pepe rosa e servite.



Veal escalopes with lemon

EN



Preparation time: 15 min.



Cooking time: 10 min.



Difficulty: Medium



**Ingredients for
4 people:**




500 g veal slices; 1 lemon; chopped parsley; 1 glass of white wine; type "00" flour; pink pepper; extra virgin olive oil; salt.


Preparation:

- 1** Coat the veal slices in flour and fry gently in oil in the oven pan on a medium heat, turning them over.
- 2** Douse with the wine and add the chopped parsley and sliced lemon. Season with salt and pepper.
- 3** Close the oven pan, flip it over and continue cooking for another 5 minutes. Open, sprinkle with pink pepper and serve.



IT Fritto di pesce

 **Preparazione:** 10 min.
 **Cottura:** 90 min.
 **Difficoltà:** Media

 **Ingredienti per 4 persone:** 300 g di anelli di calamaro; 200 g di gamberi; 100 g di farina tipo "00"; 2 uova; 50 ml di latte; 1 litro di olio di girasole; sale.

Preparazione:

- 1** Mescolate il latte, la farina, le uova ed un pizzico di sale ottenendo una pastella.
- 2** Scaldate l'olio a fuoco medio-alto nella metà più profonda del Fornetto, poi passate nella pastella 1/3 del pesce e immergetelo delicatamente nell'olio per cuocerlo.
- 3** Ripetete l'operazione sino a terminare il pesce che scolerete mano a mano su carta assorbente. Salate e servite ben caldo.



Fried seafood

EN



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 90 min.



Difficulty: Medium



**Ingredients for
4 people:**

300 g calamari rings; 200 g shrimp;
100 g type "00" flour; 2 eggs; 50 ml milk;
1 litre sunflower oil; salt.

Preparation:

- 1 Mix the milk, flour and eggs and a pinch of salt to make a batter.
- 2 Heat the oil on a medium-high heat in the deepest side of the oven pan. Then, dip 1/3 of the seafood in the batter and lower them gently into the oil to cook.
- 3 Repeat the operation until all the seafood has been cooked. Drain on absorbent paper. Season with salt and serve while hot.




IT Omelette

 **Preparazione:** 10 min.

 **Cottura:** 10 min.

 **Difficoltà:** Bassa

 **Ingredienti per 4 persone:** 6 uova; 100 g di formaggio a fette; 100 g di prosciutto cotto; 1 cucchiaio di prezzemolo tritato; sale; pepe.

Preparazione:

- 1** In una ciotola sbattete le uova con sale, pepe e prezzemolo e versatele nel Fornetto messo a scaldare su fuoco medio, poi richiudete.
- 2** Dopo circa 3 minuti aprite, ricoprite con il formaggio a fette ed il prosciutto e richiudete nuovamente.
- 3** Dopo 1 minuto aprite, arrotolate usando una spatola e richiudete. Rigirate il Fornetto sottosopra e cuocete per altri 2 minuti prima di servire.



Omelette

EN



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 10 min.



Difficulty: Low



**Ingredients for
4 people:**

6 eggs; 100 g sliced cheese;
100 g cooked ham; 1 spoon of chopped
parsley; salt; pepper.

Preparation:

- 1** Beat the eggs, salt, pepper and parsley together in a bowl, then pour the mixture into the oven pan which has been preheated on a medium heat and close.
- 2** After about 3 minutes, open the pan, cover the omelette with the slices of cheese and ham, then close again.
- 3** After 1 minute, open, roll up using a spatula and close. Flip the pan over and cook for another 2 minutes before serving.





Pesce alla griglia



Preparazione: 10 min.



Cottura: 10 min.



Difficoltà: Media



Ingredienti per

4 persone:

2 orate medie; 2 tranci di salmone;
2 gamberoni; 1 cucchiaino di origano;
olio extravergine di oliva; 1 limone;
1 ciuffetto di prezzemolo; sale; pepe.

Preparazione:

- 1 Disponete sul fondo della parte grigliata del Fornetto 2 cucchiaini di olio, sale e origano, poi scaldate a fuoco medio, aggiungete il pesce e richiudete.
- 2 Cuocete per 5 minuti e rigirate il Fornetto.
- 3 Cuocete per altri 5 minuti poi aprite e servite accompagnando con prezzemolo e limone.



Grilled fish

EN



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 10 min.



Difficulty: Medium

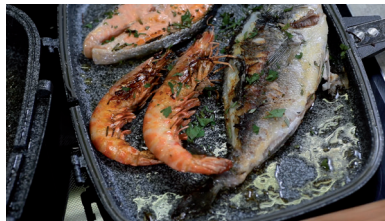


**Ingredients for
4 people:**




2 medium sea bream; 2 salmon steaks;
2 prawns; 1 teaspoon of oregano;
extra virgin olive oil; 1 lemon; 1 sprig of
parsley; salt; pepper.


Preparation:

- 1 Heat 2 spoons of oil with the salt and oregano in the ridged side of the oven pan on a medium heat, add the fish and close.
- 2 Cook for 5 minutes, then flip the oven pan over.
- 3 Cook for another 5 minutes, open and serve garnished with the parsley and lemon.



IT Roastbeef

 **Preparazione:** 10 min.
 **Cottura:** 40 min.
 **Difficoltà:** Bassa

 **Ingredienti per 4 persone:** 700 g di polpa magra di manzo; 1 ciuffetto di alloro; 1 ciuffetto di rosmarino; 1 cucchiaino di pepe misto; sale grosso; insalatina per accompagnare.

Preparazione:

- 1** Legate la carne con spago da arrosti e condite con le erbe tritate.
- 2** Preriscaldate il Fornetto a fuoco medio, aggiungete un filo d'olio e la carne, quindi rosolate bene. Richiudete e continuate la cottura.
- 3** Dopo circa 15 minuti rigirate sottosopra, aprite per salare e pepare, richiudete e continuate la cottura per un'altra mezz'ora a fuoco moderato. Servite a fette accompagnando con le verdure fresche.



Roastbeef

EN



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 40 min.



Difficulty: Low



**Ingredients for
4 people:**

700 g lean beef loin; 1 sprig of bay leaves; 1 sprig of rosemary; 1 teaspoon of mixed pepper; rock salt; salad as side dish.

Preparation:

- 1** Tie up the meat with string and season with the chopped herbs.
- 2** Preheat the oven pan over a medium heat, add the meat, a drizzle of oil and brown well. Close and continue cooking.
- 3** After about 15 minutes, flip the oven pan over, open it a nd season with salt and pepper, close again and continue cooking for another half hour on a moderate heat. Slice and serve with fresh vegetables.





Tonno scottato al sesamo



Preparazione: 10 min.



Cottura: 5 min.



Difficoltà: Media



Ingredienti per

4 persone:

2 fette di tonno da 300 g l'una;
100 g di zucca; 1 zucchina; 1 pomodoro;
1 cucchiaino di semi di sesamo misti;
olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Preparazione:

- 1** Pulite e affettate le verdure e spolverizzate il tonno con i semi di sesamo.
- 2** Disponete il tonno e le verdure sulla metà liscia del Fornetto messa a scaldare a fuoco medio-alto. Richiudete e cuocete per 3-4 minuti.
- 3** Rigirate sottosopra e cuocete per 1 minuto ancora, aprite e servite tagliando a fette accompagnando con un filo d'olio, sale e pepe e le verdure.



Seared tuna with sesame



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 5 min.



Difficulty: Medium



**Ingredients for
4 people:**

2 tuna steaks, 300 g each;
100 g pumpkin; 1 courgette; 1 tomato;
1 spoon mixed sesame seeds;
extra virgin olive oil; salt;pepper.

Preparation:

- 1 Wash and slice the vegetables and sprinkle the tuna with the sesame seeds.
- 2 Place the tuna and vegetables on the smooth side of the oven pan preheated on a medium-high heat. Close and cook for 3-4 minutes.
- 3 Flip the oven pan over and cook for 1 more minute, open and serve in slices accompanied by a drizzle of oil, salt, pepper and the vegetables.





Zucchine ripiene



Preparazione: 10 min.



Cottura: 30 min.



Difficoltà: Bassa



Ingredienti per

4/6 persone:

800 g di zucchine tonde; 1 carota;
1 pomodoro; ½ peperone verde; 1 ciuffetto
di rosmarino; 100 g di formaggio feta;
olio extravergine di oliva; sale; pepe.

Preparazione:

- 1** Tagliate via il picciolo alle zucchine, svuotatele con un cucchiaio e riempitele con le verdure ed il feta tagliati a cubetti piccoli.
- 2** Disponetele nel Fornetto con un filo d'olio, richiudete e rosolate per 10 minuti a fuoco medio.
- 3** Aprite e condite con il rosmarino tritato, sale e pepe, richiudete e proseguite la cottura per altri 30 minuti.



Stuffed courgettes

EN



Preparation time: 10 min.



Cooking time: 30 min.



Difficulty: Low



Ingredients for

4/6 people:

800 g round courgettes; 1 carrot;
1 tomato; ½ green pepper; 1 sprig
of rosemary; 100 g feta cheese;
extra virgin olive oil; salt; pepper.

Preparation:

- 1** Cut off the end of the courgettes, scoop out the flesh with a spoon and fill with the vegetables and the finely diced feta cheese.
- 2** Place in the oven pan with a drizzle of oil, close and fry gently for 10 minutes on a medium heat.
- 3** Open and garnish with chopped rosemary, season with salt and pepper and continue cooking for another 30 minutes.



