

- Velkomst: Fritto misto: Småfisk og grøntsager.
- Piadina romagnola med marinerede ansjoser og sardiner.
- Marineret torsk med rødbeder og japansk dashi-sauce
- Blæksprutte med kartoffel-crème, kartoffelchips og frittete kapers
- Skaldyrs-Risotto
- Røget laks à la Vecchio Convento med radicchio og balsamisk eddike
- Indbagt havkat-filet
- Citron-sorbet med Limoncello og Vodka

Opskrifter til 4 personer:

### Fritto misto

- 200 g småfisk
- 200 g pillede rejer
- 200 g blæksprutte
- 1 gulerod
- 1 zucchini
- ½ aubergine
- ¼ græskar
- mel

Sådan:

Rens fisk i koldt vand, de skal ikke udbenes. Rens rejer, rens blæksprutter og skær i ringe.

Fisken, rejer og blæksprutter meles hver for sig, rystes i sigten for at fjerne overskydende mel. Frituresteges hver for sig, da de har forskellige stegetider – alle ved 170 grader.

Grøntsager snittes i julienne, meles og frituresteges sammen ved 170 grader.

### Piadina romagnola med marinerede ansjoser og sardiner

Ingredienser til ca 10 'piadine'

- 500 g mel
- 30 g "Lardo", egl. svinespæk/fedt – men vi kan også bruge smør og olie
- 8 g bagepulver (= 1 måle-tsk.)
- Salt
- Vand
- ½ glas mælk
- Olivenolie

Sådan:

Kom melet på bordet. Lav et 'krater' i midten. Tilsæt lunken vand/mælk, 'spæk', salt og bagepulver. Æltes til en blød og fjøelig dej. Tilsæt evt. lidt olie. Dækkes og hviler 30 minutter. Æltes og udrulles til ca. 2 mm tykkelse. Skær runde piadine, ca. 20 cm i diameter. Steges på pande, vendes til den er færdig.

Fyld til mindst 10 piadine

- 500 g ansjoser
- 500 sardiner
- ½ liter vineddike
- Groft salt
- Hvidløg
- Persille
- Frisk chili
- Extrajomfruolie

Sådan:

Rens fisk, fjern hoved og indvolde, skylles godt og grundigt.

Læg ansjoser og sardiner i to forskellige beholdere, dækket af eddike og 2 spk groft salt. Marinerer i 30-40 minutter.

Renses så godt for marinaden, tilsæt skiver af hvidløg, hakket persille, groftskåret chili og dækkes af olivenolie. Måtte gerne hvile en halv dag. Serveres med de varme piadine.

## Marineret torsk med rødbeder og japansk dashi-sauce

- 400 g torskefilet med skind (Laks kan også anvendes)
- 2 tsk lys Miso-pasta
- 1 skive, ca. 2 cm ingefær
- 2 kogte rødbeder
- Rapsolie, 4 spk.
- Citronsaft
- Salt
- Peber
- 1 spk korianderblade
- Alge 1, Kombu til Dashi, lidt Nory-alger
- Tørret tun, 2 spk røget, tørret, Katsuobushi
- Sesamfrø, letristede

Sådan:

Skyl fisk og dub tør i køkkenrulle. Smøres på alle sider med Miso-pasta  
Dækkes og marinerer i 20 minutter

Skræl ingefær og riv fint. Pil de kogte rødbeder og skær i tynde strimler.

Svits rødbeder i 2 spk varm rapsolie. Tilsæt citronsaft og kog et par sekunder. Salt, peber og Nory-alger.  
Køles af og så tilsættes hakket koriander.

I en gryde koges ¼ liter vand, tilsæt Kombu-alger og tørret tun i flager. Koges op. Sluk og lad den stå på blusset\*. Efter 10 minutter sigtes saucen.

Dup igen fisken helt tør med køkkenrulle. Kom 2 spk rapsolie i en stor pande, fisken brunes ved stærk varme på alle sider. Sluk og lad panden blive på blusset\* 4-5 minutter. Smag evt med salt.

Anret fisken i fire skåle, tilsæt en skefuld rødbeder og Dashi-sauce. Drys med sesam og servér straks.

\* NB: Opskriften er beregnet til tilberedning på gasblus. Danske kogeplader holder måske for meget på varmen, så tag evt. af blusset.

## Grillet blæksprutte med kartoffel-crème, kartoffelchips og frittede kapers

- 500 g kogt blæksprutte (= ca 1 kg rå)
- 100 g kartofler
- 1 løg
- 1 kartoffel til chips, gerne 'blå kartoffel', hvis muligt
- 1 spk kapers
- Kerneolie til frittering
- Extrajomfruolie
- 1 spk honning
- 1 tsk balsamisk eddike
- 1 dusk koriander

Sådan:

Kog blæksprutten ca. 30 min i saltet vand. Køles af og skæres i store stykker. Marineres i olie, honning, balsamisk eddike og finthakkede koriander.

Imens forberedes kartoffelcrèmen: Løget svitses, tilsæt kartoflerne i tern og dæk med vand. Koges i 20 minutter. Måske skal lidt af vandet hældes fra, men gemmes, så vi har det, hvis crème bliver for fast.

Tilsæt salt og blend med stavblender til en crème konsistens.

Skræl kartofflen, skær i ultratynde skiver og frittér i kerneolien, 170 grader.

Hæld væden fra kapers og steg dem i kerneolie.

Tallerkenservering: Først et lagkartoffelcrème på tallerknen. Blæksprutten grilles/steges hurtigt og anrettes på kartoffelcrèmen, pyntes med kartoffelchips og ristede kapers.

## Skaldyrs-Risotto med jomfruhummer

- 400 g carnaroli-ris
- 1 løg
- Hvidvin
- 1½ liter skaldyrs-bouillon
- Hvidløg
- 6 jomfruhummere
- Persille
- 1 spk smør
- Parmnesan 30 g.

Sådan:

Rens jomfruhummerne og tilbered en fiske/skaldyrs-bouillon af fraskæret inkl. to hoveder: Svitses først med ½ løg, lidt krydderurter og koges i en times tid.

½ hakket løg klares i smør, tilsæt ris, rør rundt i tre minutter til al smørret er opsuget. Tilsæt hvidvin og rør i fire minutter. Tilsæt langsomt fiskebouillon og kog under omrøring i mindst 20 minutter.

Hak to jomfruhummerhaler, svits dem hurtigt med hvidløg og kom den i risotto'en. Når risottoer klar, tag af blusset, tilsæt en klump smør og Parmesan.

De resterende jomfruhummere svitses hurtigt i hvidløg og i olie.

Servering: Tilsæt persillen til risotto og anret på tallerken. Øverst lægges en jomfruhummer.

## Røget laks à la Vecchio Convento med radicchio og balsamisk eddike

- 200 g laks
- 1 citron
- 1 lime
- 1 appelsin
- Ingefær
- Gurkemeje
- Salt
- Peber
- Sukker
- Balsamisk eddike
- Radicchio
- Savsmuld
- Rucola
- Rosmarin

Sådan:

Marinér laksen i 30 minutter i salt, sukker, samt i revet: ingefær, gurkemeje, citron, lime og appelsin

Røges derfter med savsmuld og rosmarin. Laksen aftørres og steges brunes hurtig i panden. Tilsæt radicchio og balsamisk eddike. Bland med rucola og servér i skiver.

## Havkat i svøb

- 4 tilskårne havkat-filetter
- Ca. 30 kirsebærtomater
- 40 g sorte oliven
- 40 g grønne oliven
- 2 fed hvidløg (= 1 helfedshvidløg)
- Kapers i eddike
- Salt
- Peber
- Basilikum
- Olivenolie

Sådan:

Svits i en pande i 5 minutter det knuste hvidløg, de halverede tomater, oliven, kapers og basilikum

Fisken vendes i mel og brunes ved høj varme. Salt og peber.

Lægges på en stykke bagepapir og dækkes med tomaterne mv. Lukkes godt til og bages i ovn ved høj varme i 15 minutter

## Citron-sorbet med Limoncello og Vodka

- 300 g citron-sorbet
- Saft og revet skal af en citron
- 1 spk Limoncello
- 1 spk Vodka
- 1 tsk sukker
- ½ glas hvidvin
- 1 kvist mynte

Sådan:

Kog citronsaft med den revne skal, sukker, Limoncello og hvidvin i 5 minutter

Køles godt af i køleskab, evt i fryser om nødvendigt.

Rør/pisk citron-sorbet'en blød sammen med citron/sukker-blandingen.

Serveres i glas med et skvæt vodka og et par blade mynte.

Husk at vi arrangerer mange kulturrejser samt aktive rejser til Italien med valg bl.a. mellem: Madkurser, akvarel, sprog, bridge, golf – og meget mere. Se [www.iis.dk](http://www.iis.dk)

