



ESPEGARD

STØPJERN
BRUKERINSTRUKS



Støpejern har vært brukt i flere hundre år og er et av de beste materialene som finnes til matlaging. De unike varmeegenskapene sørger for jevn varme som frembringer de aller beste smakene i maten.

Cast iron has been used for hundreds of years and is one of the best materials to be found for cooking. Its unique characteristics ensure an evenly distributed heat that brings out the best taste in food.

STEIKEHELLE I STØPEJERN



MONTERING AV STEIKEHELLE I STØPEJERN

Produktet består av selve hella og tre bein. Beinene skrues enkelt inn i på undersiden av hella. Steikehella kan nå brukes over bål eller i bålpanna. De tre beina sørger for optimal stekehøyde i forhold til bålet. Det er også mulig å bruke steikehella uten beinene, f. eks ved å sette den på grillrista i bålpanna. Ved å skru av beina vil den også ta mindre plass ved lagring.

ASSEMBLING THE CAST-IRON WOK

The product consists of the wok itself and three legs. The legs are simply screwed into the underside of the wok. The wok is then ready to be placed over a fire or in the fire pan. The three legs ensure an optimal height in relation to the fire. It is also possible to use the wok without its legs by placing it directly in the fire pan. Removing the legs will result in the need for less storage space.

SLIK BEHANDLER DU STØPEJERNSHELLA FØR FØRSTEGANGS BRUK

Alle våre rene støpejernsprodukter er laget av rå støpejern. Det betyr at overflaten i stålet er ubehandlet og porøst, med tusenvis av små porer. I motsetning til produkter med non-stick-belegg må steikehella mettes med fett for å sikre en optimal stekeoverflate. Derfor er viktig at du gjør følgende før du tar den i bruk første gang:

1. Vask med varmt, mildt såpevann. Bruk en vanlig oppvaskkost. Skyll og tørk godt.
2. Når steikehella er helt tørr settes den inn med fett. Her kan du smøre med tørkepapir eller et oppvaskhåndkle. Vi anbefaler et tynt lag smeltet kokosfett. Ønsker du et naturlig slippbelegg, noe vi anbefaler, kan du se egen oppskrift rett under her.
3. Sørg for å oppbevare steikehella på et tørt og støvfritt sted.

BEFORE THE WOK IS USED FOR THE FIRST TIME

All our solid cast-iron products are made of raw casting iron. This means that the iron surface is untreated, has thousands of tiny holes and is porous. Contrary to products that have non-stick coatings, the wok must be seasoned with fat or oil to achieve an optimal surface. It is therefore important that these instructions are followed before using the wok for the first time:

1. Wash the wok in warm water using a mild soap. Use an ordinary dish-washing brush. Rinse it and dry it well.
2. When the wok is completely dry, saturate the surface with fat. Distribute fat over the wok surface using paper towels or a dish towel. We recommend a thin layer of melted coconut fat. If you want a natural, non-stick surface, follow the instructions below.
3. Make sure that the wok is stored in a dry, dust-free place.

SLIK LAGER DU ET NATURLIG SLIPPBELEGG I STEIKEHELLA

1. Fyr opp bålpanna med småkløyvd ved.
2. Sett hele stekeflaten godt inn med fett/olje som tåler høy varme, for eksempel kokosfett. Stryk fettene utover og opp langs kantene med matpapir eller en pensel.
3. Sett steikehella ned i bålpanna og varm den opp. La den stå helt til det oser godt. Ta den vekk fra varmen med to varme-hansker eller grytekluter.
4. Tørk av overflødig olje og sett den over varmen igjen, til resten av fettene fordampes.
5. Eventuelt gjenta behandlingen til hella er godt mettet.

HOW TO OBTAIN A NATURAL NON-STICK SURFACE

1. Fire up the fire pan using kindling.
2. Saturate the entire wok surface with a high-smoke-point fat or oil, for example coconut fat. Rub the fat out over the surface and up the sides of the wok using parchment paper or a brush.
3. Place the wok in the fire pan to heat it. Let it remain there until the fat reeks. Take it off of the fire using heat-resistant gloves or potholders.
4. Remove any excess oil and place it over the heat again, leaving it until the rest of the fat is absorbed.
5. Repeat the treatment until the wok is saturated.

SLIK LAGER DU MAT OVER BÅL

Fyr opp bålpanna med småkløyvd ved. Når flammene er små eller du har fått bra med glør plasserer du steikehella på føttene i selve bålpanna og varmer den sakte opp. Etter oppvarming heller du godt med olje på hella. Bruk en nøytral olje som tåler høy varme (f. eks raps-, solsikke-, soya- eller peanøttolje). Når oljen er svakt bølgete, er alt klar for matlaging.

USING THE WOK OVER A FIRE

Fire up the fire pan using kindling. When the flames die back, or you have enough coals, place the wok on its legs in the fire pan itself and slowly heat it up. After heating it, place a good amount of oil in the wok. Use a neutral oil with a high smoke point (for example rapeseed, sunflower, soy or peanut oil). When the oil begins to shimmer, you are ready to begin.

TIPS

- Steikehella fungerer utmerket til grilling. Den store plata i tykt støpejern sørger for jevn og god varme
- The wok functions excellently as a griddle. The large cast-iron form ensures good, even heat.
- Den buede formen på hella er optimal ift. wokretter. Wok er både godt og smart når det skal gå litt kjapt. Husk å røre hele tiden underveis. Og du, nesten alt kan wokkes;-).
- The curved form of the wok is optimal for wok dishes. A wok is excellent for food that should be cooked quickly. Remember to stir continually. Almost everything can be cooked in a wok!

HVORDAN RENGJØR JEG MIN STEIKEHELLE I STØPEJERN?

Alt støpejern vaskes med varmt vann og en oppvaskbørste. Vasken går lettest når hella fremdeles er litt lunken. Bruk en skrubbe om nødvendig og unngå såpe så langt som mulig. Tørk gjerne steikehella over bålet eller en annen varmekilde. Når den er helt tørr setter du den inn med et tynt lag kokosfett eller formfett. Oppbevar hella tørt og støvfritt.

SLIK VEDLIKEHOLDER MAN STEIKEHELLE I STØPEJERN

Jo mer du behandler et støpejernsprodukt, jo mørkere blir det. Ei mørk steikehelle er en god indikasjon på at den er riktig behandlet. Gjør det til en enkel rutine å smøre hella etter bruk. Det sørger for at maten henger mindre fast og stekeresultatet blir optimalt. Beina kan også smøres.

HOW TO CLEAN YOUR CAST-IRON WOK

All cast iron may be washed in hot water using a dish washing brush. Washing is best done when the wok is still a little warm. Use a scrub brush if necessary and avoid the use of soap as much as possible. Dry the wok over the fire or another heat source. When completely dry, lightly grease or oil the surface before storing. Store the wok in a dry, dust-free place.

HOW TO MAINTAIN YOUR CAST-IRON WOK

The more you treat the wok, the darker it will become. A dark wok is a good indication of correct treatment. Make it a simple routine to grease or oil the wok after use. This will ensure a more non-stick surface and the result will be optimal. The legs may also be greased/oiled.

mer tid ute



ESPEGARD.NO

3570 Ål, Norway

Steikehelle i støpejern, V.nr. 786



7 058121 007869