

# ULTRA LIGHT ORIGINAL

Produkter / articles.

102080 Stekpanna / Fry pan Ø20 cm

102480 Stekpanna / Fry pan Ø24 cm

102680 Stekpanna / Fry pan Ø26 cm

102880 Stekpanna / Fry pan Ø28 cm

103080 Stekpanna / Fry pan Ø30 cm

103680 Grillpanna / Grill pan Ø30 cm

104180 Traktörpanna med lock /  
Sauté pan w lid Ø26 cm

104280 Traktörpanna med lock /  
Sauté pan w lid Ø28 cm

109080 Wokpanna / stir fry pan  
Ø30cm

109180 Wokpanna / stir fry pan  
Ø34cm

100880 Såskastrull med lock /  
Sauce pan w lid 1,3 L / 18 cm

100180 Stekgryta med lock /  
Casserole with lid, 4 L / 24 cm

100280 Stekgryta med lock /  
Casserole with lid, 5 L / 26 cm

100380 Stekgryta med lock /  
Casserole with lid, 7 L / 28 cm



# STEKSKOLA FRYING SCHOOL



 **RONNEBY BRUK**   
SWEDEN

Järnbruksvägen 5, S-372 52 KALLINGE, SWEDEN  
info@ronnebybruk.com www.ronnebybruk.com

  
**RONNEBY BRUK**  
**ULTRA LIGHT**  
ORIGINAL  
**SWEDEN**

## SVENSKA

Med denna lilla skrift vill vi hjälpa dig att lyckas på allra bästa sätt med din nya **Ultra Light Original** gjutjärnsstekpanna.

Informationen kommer från olika källor, bl.a Carlshamns Mejeri, samt den erfarenhet som vi samlat på oss under alla år.

Gjutjärn är det, näst efter lerkärl, äldsta materialet som används för att göra kok- och stekkärl. De flesta kockar är, trots alla moderna material som kommit och gått, överens om att av gjutjärn gör man de absolut bästa stekpannorna och grytorna.

Att steka "rätt" är lite av en konst. Man får träna upp känslan för lagom värme och stektid, särskilt nu när de snabba induktionshällarna blivit vanliga i våra hushåll. Att steka kött och fisk i panna blir gott, och det går fort, men ibland kanske det fastnar i pannan för dig eller kanske maten smakar bränd. För att inte tala om att köttet ibland blir hårt och torrt. Detta kan undvikas med rätt stekmetod.

Det vanligaste problemet är att "det fastnar i pannan". Detta problem är nästan alltid beroende på att temperaturen i pannan är för hög. Sänk värmen mer än du tror, öka vid behov. Den optimala temperaturen för att steka kött är ca 185°C, fisk ca 170°C och för att steka ett ägg endast ca 160°C. Dessa temperaturer uppnås mycket snabbt i en tunn gjutjärnspanna som Ultra Light. Särskilt om du steker i rapsolja, utan inblandning av smör. Smör och rapsolja tål höga temperaturer, och kan även med fördel "blandas" vid stekning.

Smör (och stekmargarin) avger en tydlig signal när det har en lagom temperatur. Man brukar säga att det "tystnar". Det betyder att det fräsande ljudet upphört. Olja däremot avger ingen som helst signal, utan kan plötsligt börja ryka lätt, och då är det redan för hett för vanlig stekning.

### Att steka biff:

Köttet skall vara rumstempererat. Skär små snitt i fettkanten (kappan) som ska vara kvar under stekningen, och kan skäras bort efteråt. Hetta upp pannan, låt smöret "tystna" och brynas, krydda och lägg i biffarna. Sänk till medelvärme, och stek biffarna 3-5 min på var sida beroende på tjocklek och hur genomstekt köttet önskas. Reglera värmen vid behov.

### Att steka fisk:

Hetta upp pannan, lägg i smör, låt det börja bryna och tystna. Lägg i den kryddade fisken, och sänk värmen. Vid behov öka försiktigt värmen under stekningen. Stek skinnsidan först ca 2 min, vänd och ge den andra sidan en lätt "bryning".

### Att steka ägg:

Hetta upp pannan, lägg i smör och låt det "tystna" men inte bli brunt. Lägg i ägget, sänk värmen ordentligt, öka försiktigt när pannan svalnar och verkar behöva mer värme.



Tänk på att ägget genast fastnar när det läggs i pannan, men att det lossnar när ytan är färdigstekt. Lägg därför ägget på "rätt" ställe i stekpannan direkt. Försök inte peta på kanterna innan ägget är färdigt. Känn försiktig med stekpaden efter 2-3 minuter när äggvitan vitnat och blivit "ogenomskinlig" om ägget lossat från pannan, och vänd det om så önskas.

### Rengöring:

Diska aldrig gjutjärns pannan i diskmaskin. Använd varmt vatten och en diskborste, det brukar räcka. Vid stark kryddning, eller om kryddorna bränt fast, kan man i Ultra Light använda lite diskmedel, men var noga med att torka ur och smörja upp ytan efteråt. Förvara inte grytor under längre tid med locket tätt på, då det kan leda till dålig lukt i grytan.



Ultra Light gjutjärnsprodukter har 30 års garanti mot material- eller fabrikationsfel. Rost eller andra fel som uppstår pga felaktig hantering omfattas inte av garantin. För att garantin skall gälla skall butikens kassakvitto kunna företes när garantin återopas. Om garantifel föreligger gäller garantin för utbyte mot ny motsvarande produkt.

## ENGLISH

With this leaflet we want to help you to a successful result when frying in your new **Ultra Light Original** light weight cast iron pan.

The information is gathered from different sources, and from our own long experience from many years in the cast iron cookware business.

Cast iron is the, next to clay pots, oldest cookware material. Most Chefs agree that cast iron makes the best fry pans and casseroles, in spite of all "fabulous" artificial materials invented recently.

To fry "the right way" is somewhat an art. You have to practise a little to get the right feeling for temperatures and cooking time, especially now with the modern and very rapid induction hobs are getting more and more common even in a household kitchen. Frying a steak or a fish filet gives delicious food, and it is a quick way of cooking. But sometimes we encounter some undesired difficulties like f.i that a steak is sticking to the pan, or the food tastes burnt. Not to mention the beef gets hard and dry. Using our small tips can help you to find the right frying method.

The most common problem is that "it sticks in the pan". This is almost always a result of too high temperature in the pan. Lower the heat, more than you think you need, and increase the heat slowly if needed. The optimal temperature for frying meat is appr 185°C, fish 170°C and for eggs it is no higher than appr 160°C. These temperatures are very easily reached in a thin cast iron pan such as Ultra Light. Especially if you are using only f.i rapeseed oil, without butter mixed in.

Butter (and good quality margarine) gives a clear sound and colour signal for when it has reached the right temperature. When it has silenced, it is ready. Use of oil is more tricky since it does not give any signals. It is silent, and when it starts to "smoke" it is already too hot. If you use oil, add a little butter in it and it will help you see when it is ready.

### To fry a beef steak:

The beef should be "room tempered". Cut some incisions in the fat rim, don't cut it off until the meat is fried. Heat the pan, let the butter be silent and brownish, place the steaks in the pan and then reduce the heat. Let the steaks fry 3-5 minutes on each side depending on thickness and how "well done" you want it cooked, increase the heat slowly if needed.

### To fry fish:

Heat up the pan, let the butter be silent and only start browning, place the spiced fish in the pan and then reduce the heat. If needed, increase the heat slowly, but be careful not to burn the fish. Start to fry the side with the skin appr. 2 minutes, and then just turn the fish to give the other side a short "browning".

### To fry an egg:

Heat up the pan, add some butter but do not let it be brown. Reduce the temperature, and place the egg in the pan when the butter start to foam. Remember to place the egg at the right spot, since it directly sticks to the pan, do not try to adjust with spatula once it is in the pan. Slowly increase the heat if needed. When the egg surface is done, after appr 2-3 minutes, it will loosen from the pan and you can turn it if you want to fry both sides.

### Cleaning:

**Never clean a cast iron pan in the dish washer machine!** Only use warm water and a dish brush, that's usually enough. If having used very aromatic spices, it is possible to add a drop of detergent, BUT be very careful to rinse it off good, wipe it dry with a paper towel and then rub some cooking oil into the surface. Avoid storing pots with the lid tight on, since this may cause some unpleasant scent if the pot is not used for some time.

Our cast iron cookware comes with a 30 year "cast iron" warranty against faulty material or faulty craftsmanship. Rust or any other defect caused by wrong handling is not subject to this warranty. To claim the warranty, go to the dealer where the purchase was done, and explain the problem. You need a receipt or other proof of purchase to claim the warranty. If the product is proved to be faulty, the warranty entitles you to a new product without costs.

