



PROFESSIONAL
SECRETS

Grattis till din nya kolstålspanna!



Den kommer bli din bästa vän vid spisen. Den tål höga temperaturer, gör skäl för begreppet "långsiktigt hållbar", och kommer med tiden – och lite omsorg enligt nedan – få bättre och bättre stekegenskaper.

VIKTIGT ATT VETA OM DIN PANNA FRÅN PS

En kolstålspanna tål höga temperaturer, men inte att värmas upp eller kylas ner för fort.

Undvik power-funktionen på induktionsspisar och häll aldrig kallt vatten i en varm panna.



SKÖNARE HANDTAG

Din kolstålspanna från PS har ordentlig tyngd – en förutsättning för hög värme på proffsens vis. För att göra den lite lättare att lyfta har vi förlängt handtaget. Låt det vila mot undersidan på underarmen, så får handleden avlastning.

SVALARE HANDTAG

Handtaget är i rostfritt stål och har ett ”lufthål” vid fästet som minimerar värmespridningen. Hela pannan är ugnstålig (men obs att i ugnen blir handtaget lika hett som pannan!).

PANNAN MÅSTE BRÄNNAS IN

För att få en stekyta med non-stickegenskaper som blir bättre och bättre med tiden måste pannan brännas in före användning.

“Den måste tåla
hög värme.”

Chef and food designer
Micke Göransson's
first demand on a frying pan

BRÄNN IN DIN PANNA. GÖR SÅ HÄR:

AVLÄGSNA DET SKYDDANDE VAXET:

1. Häll i 1 tsk koncentrerad diskmedel i pannan, gnugga in medelet med en diskborste, det tar ca 3-4 minuter för bivaxet att lösas upp.
 2. Spola ur pannan med ljummet vatten, om den glatta vaxytan är borta så torka ur pannan.
 3. Om inte upprepa steg 1 och 2 igen
-
-



BRÄNN IN PANNAN:

1. Sätt på spisfläkten och värm upp pannan på medeltemperatur.

2. Ta en pincett och en tygsudd doppad i lite olja.
Du kan använda vilken matolja som helst men linfröolja tål extra hög uppvärmning.
3. Smörj in botten och kanterna med ett tunt lager. Det ska ryka om oljan.
4. Upprepa 4-5 ggr. pannan ska få en brun, så småningom svart yta.
5. Höj värmen och upprepa tills hela pannans botten är jämns svart.
6. Låt pannan svalna.
7. Torka ur överflödigt olja. (Viktigt: Det ska inte synas några ”droppar” av inbränd olja på pannans stekyta.)



Osäker? Se vår
instruktionsvideo:



www.professionalsecrets.se/inbranningkolstalspanna.html eller scanna QR koden.

STEK SOM ETT PROFFS:

- Använd gärna både olja och smör när du steker. Först olja på hög temperatur, därefter smör på lägre temperatur (för den goda smakens skull).
- Salta, men peppra inte före stekning.
- För bästa stekytan, hetta upp pannan rejält innan du lägger i dina råvaror.
- Tålmod. Peta inte i onödan, låt pannan göra jobbet. Tryck inte på råvaran – då trycker du ut saften.
- Stek kortare på andra sidan och låt eftersteka i pannans värme. På så sätt "vilar" råvaran och blöder/torkar ut mindre.

KOCKEN TIPSAR:

ENTRECOTE: Köttet ska ha rumstemperatur. Hetta upp pannan utan fett tills den börjar ryka lite. Stek 2 min ena sidan, 2 min andra sidan. Sänk temperaturen och låt eftersteka till 52-56 grader (medium rare) samtidigt som köttets blod koagulerar och du får en rosa entrecote som inte läcker kött-saft

LAX: Hetta upp pannan, stek utan fett i 2 min ena sidan, 2 min andra sidan, stäng av värmen. Låt fisken eftersteka i 3-4 min till en innertemperatur på 48 till 54 grader.

KYCKLINGFILE: Hetta upp pannan med lite olja i, stek 1 min, sänk värmen till medelvärme, stek 3-4 min. Vänd på filén, öka värmen, stek 1 min, sänk värmen till medelvärme, stek 3-4 min. Stäng av värmen och låt eftersteka 3-4 min till 65-70 grader. (Obs att eventuella patogener dör redan vid 65 grader, men det tar lite längre tid.)

Vill du veta mer?

Välkommen till professionalsecrets.se, Sveriges – förmodligen Europas – största databas om mat och matlagning. Med tips och tricks direkt från proffsen.



PROFESSIONAL
SECRETS

www.professionalsecrets.com