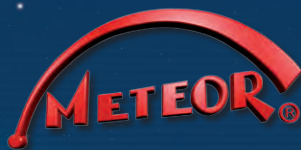


Meteor Steketakke



TYPE F4, 2750 W
TYPE L5, 2000 W

N

S

E

Stekhäll
Lefse griddle



Bruksanvisning / Owners manual

Meteor steketakke

Spesifikasjoner

Meteor Steketakke L5 plan/kant

230 V/ 50 Hz

46 cm diameter

2000 watt

Nødvendig sikring 10 amp.

Meteor Steketakke F4 plan/kant

230 V/ 50 Hz

60 cm diameter

2750 watt

Nødvendig sikring 16 amp.

Produsert av Engmark Meteor AS, Oslo.

Bruksområder

Stekeplate for:

Lefser, flatbrød og lomper

Pannekaker og lapper

Tortillas og pitabrød

Pølser, hamburgere eller fiskekaker

Grønnsaker, egg, bacon etc.

Varmeplate for mat som skal holdes serveringsklar

Meteor Steketakke er beregnet for bruk i private husholdninger.

Sikkerhet

Steketakken må aldri dyppes i vann eller vaskes i oppvaskmaskin.

Steketakken blir varm på kantene og må stå ut i fra veggen. Ikke bruk takken på varmeømfindlig underlag, da dette kan misfarges. Takken må ikke brukes uten tilsyn, og må aldri tildekkes.

Før bruk

Ta av platen og tørk av fettete som toppen er innsatt med.

Oppvarming

Innstill alltid regulatorknappen på "MAX" for oppvarming før bruk. La takken bli godt gjennomvarm før steking begynner. Dette kan ta opptil 10 min. Første gang du bruker takken vil det komme os fra takken pga. olje som toppen er innsatt med.

Regulering av stekevarmen

Når Steketakken er gjennomvarm stilles regulatorknappen til en lavere innstilling. Innstillingen er trinnløs, og du må prøve deg frem for å finne en passende innstilling for det du skal steke. Regulatoren kobler hele varmeelementet ut og inn med korte mellomrom, og innstillingen av knappen bestemmer hvor lenge strømmen er innkoblet. Knappen kan gjerne stilles mellom de markerte tallene. På MAX vil takken bli opp mot 280 grader, mens på 1 vil temperaturen ligge rundt 60 grader.

Viktig under bruk

Topplaten kan slå seg dersom den bråkjøles. Unngå å legge frosne råvarer på toppen når takken er svært varm. *Meteor Steketakke har ikke noe belegg som kan løsne.* Den er ikke te-flonbelagt, og eventuelle riper har ingen betydning for stekerresultatet. Fei eller skrap bort mel og stekerester dersom dette fester seg til toppen.

Rengjøring etter bruk

Tørke bort fett og olje mens takken fremdeles er lunken. Skrap bort stekerester med en stekes-pade, kniv eller komfyrskraper for keramisk topp. Stekerester som ikke blir fjernet vil brenne seg fast til et hardt lag som senere flasser av i større eller mindre flak. Toppen må da skrapes ren, rengjøres med skuresvamp eller pusses med finkornet våtslipepapir (400 korning). God oppvarming på MAX kan også hjelpe. Husk at du aldri må dyppe takken i vann.

Lagring

Topplaten kan ruste. Du må derfor oppbevare takken tørt og temperert. Ved lengre tids lagring bør toppen innsettes med usaltet fett eller olje (f.eks. vanlig soyaolje) og dekket med plast.

Bakstetradisjoner i Norge:

Baking av brød og lefser på takke er en gammel tradisjon i Norge.

De eldste funnene av baksteheller er fra klebersteinbrudd i Hardanger omkring år 1100.

Produksjonen av disse hellene har trolig pågått fram til 1600. Etter dette ble det brukt skiferheller og jernheller helt til Meteor Elektrisk Steketakke kom i 1955.

Det finnes uendelig mange flatbrød- og lefseoppskrifter. Man kan variere med ulike typer mel, poteter og melkeprodukter. Mange bakstekoner, gårder og lokalsamfunn har sine egne oppskrifter. Lefser ble tradisjonelt sett mer brukt til høytid, mens flatbrød var brukt både til hverdag og fest.

Om bruk av poteter:

Poteter inngår i mange lefse og flatbrøddoppskrifter. Velg potetsorter som er litt melne; Kerrs pink, Troll eller Pimpernell egner seg godt. Kok poteter i usaltet vann med skallet på, og skrell dem før de blir kalde. Potetene moses med potetmoser eller kvern. Ikke bruk foodprosessor, da blir massen seig og klissete og helt umulig å arbeide med.

Utstyr til steking på takke:

For å bake flatbrød og lefser bør du ha en rutet eller riflet kjevle. Et baksteunderlag er fint å ha slik at ikke leiven fester seg til bordet når du kjevler. Dessuten er det kjekt å ha en bakstefløy (flat eller rund trepinne) til å legge leiven over på takka med uten at den går i stykker. Mange bruker også ulike koster til å feie vekk mel, både fra bakstebordet og fra Steketakken.



På de neste sidene finner du et utvalg av oppskrifter på norske og internasjonale brød og lefser som kan stekes på takken. Lykke til med din Meteor Steketakke!

NORSK BAKST

Generelt kan vi si at lefser, lomper og flatbrød består av nesten de samme ingredienser. Det er framgangsmåten som gjør flatbrødene sprø, og lefsene saftige og myke. Flatbrød stekes lengre på svak temperatur, lefsene kort på høy temperatur. Varier med å tilsette melk eller fløte i deigen.

Enkelt flatbrød 10-13 leiver 4 dl hvetemel 4 dl sammalt fin hvetet 4 dl siktet rug ½ ts salt 4 ½ - 5 dl lunket vann	Dette er et flatbrød uten poteter, som er lett å lage. Bland det tørre, hell i lunken væske og kna sammen. Kjevles til tynne leiver og stekes på steketakken på styrke 3-5.
Potetflatbrød 1/2 kg poteter 1/2 kg melblanding; hvetemel, fint sammalt hvetemel, rugmel og byggmel. Salt	Lag potetmos: Potetene kokes, skrelles og males på kjøttkvern to ganger til potetmos. Tilsett mel og litt salt. Bland sammen til du har en jevn og smidig deig. Kjevles ut til tynne leiver med en riflet kjevla. Flatbrødet stekes på Steketakken på svak varme (3-5). Avkjøles på rist.
Potetlomper 1 kg poteter 1 ts salt 2 dl hvetemel	Lag potetmos (se potetflatbrød). Tilsett salt og hvetemel. Kjevle ut og stikk ut lomper (m/et lokk el.) i passe størrelse. Lompene stekes på høy varme (7-8) på Meteor Steketakke slik at de blir stekt på yttersiden uten å bli tørre inni. Legg de ferdige lompene til avkjøling under noen kjøkkenhåndklær eller plast.
Søtlefse 2 kg poteter, til potetmos 100 g smør 1/2 dl fløte 1 ss sirup ca 4 dl hvetemel	Lag potetmos (se potetflatbrød). Kok opp smør, fløte og sirup og bland i potetmassen. Tilsett hvetemel, men ikke mer enn du må for å klare å kjevle ut lefsene. Lefsene stekes på høy varme (7-8) på Steketakken. De ferdige lefsene legges under kjøkkenhåndklær eller plast. Serveres med smør, sukker og kanel.
Lefse 1 kg poteter 100 g smeltet smør 1 kopp h-melk ca 200 g hvetemel	Lag potetmos (se potetflatbrød). Bland alt, men spar litt av hvetemelet til utbaking. Stekes på Meteor Steketakke på høy varme (7-8). De ferdige lefsene legges under kjøkkenhåndklær eller plast.

<p>Sveler</p> <p>4 egg 1 1/2 dl sukker (5 ss) 1 liter kefirmelk 50 gram smeltet smør (margarin) 2 ts natron 2 ts bakepulver Ca 3/4 l hvetemel</p>	<p>Pisk egg og sukker til eggedosis. Bland inn det smeltede smøret, som bør være noe avkjølt. Bland natron og bakepulver med noe av melet og bland det inn i røren, vekselvis med kefirmelken. Tilsett mer mel hvis røra er for tynn. Den skal ikke flyte for mye utover når du steker svelene. Middels varm steketakke. Smør takken før første steking. Aller best er svelene når de spises helt ferske med syltetøy, sukker eller brunost, men de kan også fryses.</p>
<p>Gode pannekaker</p> <p>3-4 egg 1 kopp sukker 100 gr smeltet margarin 1 l melk 3/4 l mel 4 ts bakepulver 1 ts salt</p>	<p>Pisk eggedosis, bland i det tørre og våte vekselvis. La røren svulle en stund, hell den på middels varm steketakke med en liten øse. Bruk baksiden av øsen til å jevne litt utover. Serveres med bacon eller syltetøy.</p>
<p>Tunnbrød</p> <p>50 gram smør 1 liter melk 50 gram gjær 2 ss sirup 1 ss salt 5 dl rugmel ca 1.7 l hvetemel 2 ts hornsalt</p>	<p>Tunnbrød er en svensk tykklefs som er veldig god og lett å bake ut, for den skal ikke være så tynn som de norske lefsene. Smelt smøret og tilsett melken. Varmes til 37 grader. Smuldre i gjæren. Rør om. Tilsett sirup, salt, rugmel og en del av hvetemelet. Spar resten av melet til utbakingen. Arbeid deigen. La den ese til dobbelt størrelse. Tilsett hornsalt. Kna deigen. Del den i 10 emner som trilles til runde boller og heves videre under et klede. Kjevles ut til leiver, som ikke skal være for tynne. Stekes på Meteor Steketakke på høy varme (6-8). Serveres med ost eller annet pålegg.</p>

TIPS: Lefser er godt til alle slags fiskeretter, særlig lutefisk og rakefisk. Små biter av lefser eller flatbrød servert med rømme og lodderogn eller røkt laks er en super forrett.

TIPS: Prøv å bruke ferdig melblanding for grovbakst når du baker flatbrød.

INTERNASJONALE LEFSER

Vi har samlet noen oppskrifter til deg som har lyst til å prøve andre varianter av lefser enn de tradisjonelle norske. Her finner du et utvalg av arabiske, latinamerikanske og indiske brød og lefsevarianter.

FRA DET LATINAMERIKANSKE KJØKKEN

<p>Tortillas</p> <p>6 dl maismel 1 ts salt 3 1/2 dl vann</p> <p>Bruk evt. hvetemel og tilsett da 50 g smør</p>	<p>Bland salt og mel i en bolle og tilsett vannet, litt om gangen. Del deigen i fire og kjevle ut hvert emne mellom to lag med bakepapir til en tynn leiv. Stikk ut tre sirkler med et lokk.</p> <p>Tortillas stekes på Meteor Steketakke (6-8) til de så vidt har fått farge. Tortillas kan brukes med en gang eller de kan pensles med vann og varmes opp i ovn eller på takke senere.</p> <p>Tortilla kan lages av hvetemel eller maismel. Hvetetortilla er litt større enn maistortilla, og hører hjemme i NordMexico hvor man ikke dyrker mais. Dersom du skal lage hvetetortilla kan du bruke de samme målene, men tilsett 50 g smeltet smør i deigen.</p>
<p>Fylte hvetetortillas</p> <p>1 hakket løk 1 aubergine i biter 1 ss olje revet ost tomatsalsa, salat, mais, rømme</p>	<p>Stek hakket løk og aubergine i oljen. Ha i salt og pepper.</p> <p>På hver av tortillaene legger du 2 ss aubergineblanding, og litt revet ost, tomatsalsa, litt salat, mais og 1 ss rømme.</p> <p>Brettes sammen og serveres med guacamole. (Se oppskrift under)</p>
<p>Guacamole</p> <p>2 modne avokado saften av en kvart sitron 1 liten løk, finhakket 1 ts finhakket chili 1 ss finhakket frisk koriander eller bladpersille.</p>	<p>Mos avokadoen og bland i resten. Smak til med salt og pepper</p>

TIPS: Mais- og hvetetortillas kan klippes opp i biter og friteres for å serveres som snacks. Guacamole er godt som dipp.

FRA DET ARABISKE KJØKKEN

<p>Pitabrød</p> <p>1/2 pakke gjær 3 dl vann ca 350 g sammalt hvete, fin 1 ss olje 1 ts salt ca 50 g hvetemel</p>	<p>Løs gjæren i lunkent vann. Tilsett sammalt mel, salt, olje og det meste av hvetemelet. Elt til den er passe fast. Heves til dobbelt størrelse. Del deigen i 8 deler og trill ut boller som du trykker flate. Stekes på middels varme (ca. 6) på Meteor Steketakke til de er gylne på begge sider. Pitabrødet kan fylles med stekt kjøttdeig, mais, rømme, tomatsalsa og ost. Serveres med salat.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FRA DET INDISKE KJØKKEN

<p>Naanbrød</p> <p>ca. 400 g hvetemel 1 ts salt 1 1/2 ts sukker 1/2 ts bakepulver 15 g gjær 1 1/2 dl melk 1 1/2 dl yoghurt naturlig olje til smøring av takken 100 g smeltet smør til pensling</p>	<p>Sikt melet i en bolle og bland i alt det tørre. Varm melk og yoghurt til den er ca 37°C. Smuldre gjæren i melkeblanding. Bland alt sammen og kna deigen til den er smidig. Legg deigen i en bolle og la den stå tildekket i 4 timer. Sett Steketakken på 8. Skru på stekeovns grillelement. Del deigen i åtte emner. Trill ut boller som du drar ut og former til naanbrød, eller kjevle ut til omtrent 30 cm. i diameter. Stek naanbrødene på takken, men bare på den ene siden. Pensle den ustekte siden av brødet med smør og stek dem med den ustekte siden opp under forvarmet grillelement et par minutter. Hvis du ikke har grillelement, går det helt fint å steke naanbrødene på begge sider på takken.</p>
<p>Chapati</p> <p>250 g fint sammalt hvetemel (evt. halvparten fint hvetemel) 1 1/2 ts salt 2 dl. vann 50 gram romtemperert smør til pensling</p>	<p>Smuldre halvparten av smøret i melet og tilsett vannet. Elt deigen til den blir passe og la den hvile en times tid. Smelt resten av smøret. Sett takken på max. Kjevle ut deigen og pensle på smeltet smør, rull eller brett emnet sammen og kjevle ut på nytt gjenta dette og kjevle ut igjen. Stikk så ut chapatiene med ett lokk eller lignende (på størrelse med en lompe) og stek dem på sterk varme (8-max). Chapatiene skal blåse opp når de stekes. Serveres med en gang. Gode ved siden av supper eller sterkt krydret mat.</p>

Meteor stekhäll

S

Specifikationer

Meteor Stekplatta L5 plan/kant:

230 V/ 50 Hz

46 cm diameter

2000 watt

Nödvändig säkring 10 amp

Meteor Stekplatta F4 plan/kant

230 V/ 50 Hz

60 cm diameter

2750 watt

Nödvändig säkring 16 amp

Tillverkat av Engmark Meteor AS, Oslo

Användningsområden

Stekplatta för:

tunnbröd, pannkakor och raggmunk, tortillas och pitabröd, korv, hamburgare eller fiskfiléer grönsaker, ägg, bacon etc.

värmeplatta för mat som skall hållas serveringsklar

Meteor stekhäll är avsedd för användning i privata hushåll.

Säkerhet

Stekplattan får aldrig doppas i vatten eller diskas i diskmaskin.

Stekplattan blir varm på kanterna och får därför inte stå i kontakt med en vägg. Ställ inte heller plattan på värmeömtåligt underlag, då detta kan missfärgas. Plattan skall inte heller användas utan tillsyn och får aldrig övertäckas.

För användning

Ta av plasten och tork av fett på plattan.

Uppvärmning

Ställ alltid regulatorknappen på MAX för uppvärmning före användning. Låt plattan bli väl genomvarm innan stekningen påbörjas. Detta kan ta upp till 10 min. Första gången du använder plattan kommer det os från plattan p g a oljan som ytan varit insmord med.

Reglering av stekvärm

När stekplattan är genomvarm ställs regulatorknappen på en lägre inställning. Inställningen är steglös så du måste pröva dig fram för att finna en passande inställning för det som du skall steka. Regulatorn kopplar hela värmeelementet ut och in med kortare mellanrum och inställningen av knappen bestämmer hur länge strömmen är inkopplad. Knappen kan gärna ställas mellan de markerade talen. På MAX blir plattan upp emot 280 grader, medan den på 1 stiger till ungefär 60 grader.

Viktigt vid användning

Topplattan kan slå sig om den snabbt kyls ner. Undvik att lägga frusna råvaror på plattan när den är mycket varm. Meteor Stekplatta har inte någon beläggning som kan lossna. Den har heller inte någon teflonbeläggning och eventuella rispor har ingen betydelse för stekningsresultatet. Torka eller skrap bort mjöl och stekrester eftersom det fastnar på plattan.

Rengöring efter användning

Tork bort fett och olja medan plattan ännu är ljummen. Skrap bort stekrester med en spekspade, kniv eller spisskrapa för keramikyta. Stekrester som inte blir borttagna blir fastbrända till ett hårt lager som senare lossnar i större eller mindre flagor. Ytan måste då skrapas ren, rengöras med skursvamp eller putsas med finkornigt våtslipspapper (400-kornigt). Uppvärmning på MAX kan också hjälpa. Tänk på att du aldrig får doppa plattan i vatten.

Förvaring

Ytplattan kan rosta. Du skall därför förvara plattan torrt och tempererat. Vid längre tids lagring bör ytan smörjas med osaltat fett eller olja (t ex vanlig sojaolja) och övertäckas med plast

Baktraditioner i Skandinavien

Bakning av bröd och lefser på häll är en gammal tradition i Skandinavien. Den äldsta funna bakhällen, upptäckt i ett klapperstensbrott i Norge, är från omkring år 1100. Tillverkningen av dessa hällar har troligen pågått fram till 1600. Sedan användes skifferhällar och järnhällar fram tills Meteors elektriska stekhäll kom 1955.

Vilka redskap kan vara bra att ha vid bl. a. bakning på hällen?

Vanlig stekspade eller en lång flat träspade/-pinne. Gärna en borste att ta bort överblivet mjöl på hällen med. Det finns risk att det bränner vid annars. Vi hoppas att du ska få glädje av din Meteor stekhäll och vi vill med dessa recept ge dig några förslag på hur du kan använda din häll.

Användning av potatis

Potatis ingår i många lefse- och flatbrödsrecept. Välj potatissorter som är lite mjöliga. Koka potatisen i osaltat vatten med skalet på och skala dem innan de blir kalla. Om man inte har en potatisstöt, kan man använda en köttkvarn. Använd inte mixer, för då blir massan seg och klistrig och helt omöjlig att arbeta med.

Vad behöver jag för att baka på hällen?

För att baka flatbröd och lefser är det bra att ha en bakfjöl (en rund träplatta med handtag) att lägga brödet över på stekhällen så att det inte går sönder, en rutmönstrad kavel till flatbröden och ett redskap som gör hål i degen så att det inte blir luftfickor under brödet (du kan gärna använda en gaffel). En liten borste till att torka av mjölet från brödet och stekhällen kan också vara bra att ha. På nästa sida hittar du ett urval av recept på bröd och lefser som kan bakas på Meteor stekhäll.

<p>Mjukt tunnbröd</p> <p>från Bohuslän 50 g smör eller rumsvarmt ister 1 l mjölk eller äggostvassla 50 g jäst 2 msk sirap 1 msk salt 5 dl rågsikt 1,7 l (c:a) vetemjöl 2 tsk hjorthornssalt</p>	<p>Smält smöret eller skiva rumsvarmt ister. Häll över mjölken och värm till 37°. Häll degspadet i en bunke och smula i jästen. Rör om och tillsätt sirap, salt, rågsikt och en del av vetemjålet – resten sparas till utbakningen. Arbeta degen och låt den jäsa till dubbel storlek. Tillsätt sedan hjorthornssalt. Arbeta upp degen på mjölat bakbord. Dela den i tio delar och trilla till runda bullar som sedan får jäsa under bakdukar. Kavla först ut bullarna med slät kavel, sedan med kruskavel till kakor som naggas och gräddas på Meteor stekhäll på MAX-värme. Blir plattan alltför varm kan man sänka värmen något. Brödet gräddas c:a 1 minut på varje sida. Låt svalna mellan bakdukar.</p>
<p>Hårt tunnbröd</p> <p>från Bohuslän 50 g smör eller rumsvarmt ister 1 l mjölk eller äggostvassla 50 g jäst 2 msk sirap 1 msk salt 2 l rågmjöl 1/2 l (c:a) vetemjöl 2 tsk hjorthornssalt</p>	<p>Smält smöret eller skiva rumsvarmt ister. Häll över mjölken eller vasslan och värm till 37°. Häll degspadet i en bunke och smula i jästen. Rör om och tillsätt sirap, salt och mjöl. Arbeta degen och låt den jäsa till dubbel storlek. Arbeta in hjorthornssaltet. Dela degen i femton delar och arbeta varje del till en rund bulle som sedan får jäsa. Kavla först ut bullarna med slät kavel, sedan med kruskavel till mycket tunna kakor som naggas och gräddas på Meteor stekhäll på MAX-värme. Blir plattan alltför varm kan man sänka värmen något. Brödet gräddas c:a 1 minut på varje sida. Låt brödet kallna på galler utan bakduk så att det torkar och blir sprött.</p>
<p>Goda "lappar"</p> <p>4 ägg 4 msk socker 50 g smält smör eller margarin 2 kkp filmjöl 1 tsk (rågad) bikarbonat 1 kkp vetemjöl</p>	<p>Vispa äggulor och socker pösigt. Tillsätt smält smör, mjölk, bikarbonat och mjöl. Vispa äggvitorna väl och vänd ner dem försiktigt i smeten. Grädda på upphettad Meteor stekhäll. Lägg smeten på plattan med en sked och vänd "lapparna" när de fått fin färg och är genomgräddade. Serveras med smör och marmelad.</p>

Internationellt bröd

Vi har samlat några recept till dig som vill prova på annat bröd än de vanliga sorterna. Här finner du ett urval av arabiska, indiska och latinamerikanska bröd.

Från det latinamerikanska köket

Tortillas

6 dl majs- eller vetemjöl
(till vetetortillas tillsätts 50 g
smält smör)
1 tsk salt
3 1/2 dl vatten

Blanda salt och mjöl i en bunke och tillsätt vatten, lite åt gången. Dela degen i fyra delar, kavla ut varje del mellan bakpapper till en tunn kaka. Tryck ut tre cirklar med ett grytlock. Tortillas steks på Meteor stekhäll (6-8) tills de har fått färg. Tortillas kan ätas med en gång eller penslas med vatten och värmas upp i ugn eller på stekhällen senare. Tortillas kan bakas med vetemjöl eller majs mjöl. Vetetortilla är lite större än majstortilla och hör hemma i norra Mexiko, där man inte är så förtjust i majs.



Från det indiska köket

<p>Naanbröd</p> <p>400 g (c:a) vetemjöl 1 tsk salt 1 1/2 tsk socker 1/2 tsk bakpulver 15 g jäst 1 1/2 dl mjölk 1 1/2 dl naturell yoghurt olja till smörjning av hällen 100 g smält smör till pensling</p>	<p>Sikta mjölet i en bunke och blanda i alla de torra ingredienserna. Värm mjölk och yoghurt till c:a 37°. Smula i jästen i mjölkblandningen. Blanda alltsammans och knåda degen tills den är smidig. Lägg degen i en bunke och låt stå i 4 timmar. Sätt stekhällen på 8 och sätt på grillen i ugnen. Dela degen i åtta delar. Rulla till bollar som du drar ut och formar till naanbröd eller kavlar ut till kakor, Ø c:a 30 cm. Stek naanbröden på stekhällen, men bara på ena sidan. Pensla den ostekta sidan med smält smör och stek bröden med den ostekta sidan upp ett par minuter i ugnen med den uppvärmda grillen. Om du inte har grill går det lika bra att steka naanbröden på båda sidorna på stekhällen.</p>
<p>Chapati</p> <p>250 g grahamsmjöl (eller hälften vetemjöl) 1 1/2 tsk salt 2 dl vatten 50 g rumstempererat smör</p>	<p>Smula hälften av smöret i mjölet och tillsätt vattnet. Knåda degen tills den blir smidig och låt den sedan stå en timme. Smält resten av smöret. Sätt stekhällen på full värme. Kavla ut degen och pensla på det smälta smöret. Rulla eller vik ihop degen och kavla ut den igen. Pensla på smör, vik ihop degen och kavla ut den igen. Nu tar du ut chapati med ett lock eller liknande som mått. Stek dem på hög värme (8-MAX). Chapatibröden ska "blåsa upp" när de steks. Serveras med en gång. Goda till soppa eller starkt kryddad mat.</p>

Från det arabiska köket

<p>Pitabröd</p> <p>1/2 pkt jäst 3 dl vatten 350 g (c:a) grahamsmjöl 1 msk olja 1 tsk salt 50 g (c:a) vetemjöl</p>	<p>Lös upp jästen i ljummet vatten. Tillsätt rågsikt, salt olja och det mesta av vetemjölet. Knåda tills degen är lagom fast. Jäser till dubbel storlek. Dela degen i 8 delar och rulla till bollar som du kavlar ut. Steks på medelvärme (c:a 6) på Meteor stekhäll tills de är gyllenbruna på båda sidor. Pitabrödet kan fyllas med stekt köttfärs, majs, gräddfil, tomatsås och riven ost. Serveras med sallad.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lite av varje

<p>Norska sveler</p> <p>4 ägg 1 1/2 dl socker 1 l filmjöl 50 g smält smör (margarin) 2 tsk bikarbonat 2 tsk bakpulver vetemjöl</p>	<p>Vispa ägg och socker. Häll i avvalnat smör. Blanda bikarbonat och bakpulver med lite av mjölet och häll i det växelvis med filmjölken. Tillsätt mjöl så att det blir en ganska tjock smet, liknande våffelsmet. Den får inte vara för tunn.</p> <p>Sätt på hällen på medelvärme. Smörj den före första gräddningen. Allra godast är att äta svelerna nygräddade med sylt, socker eller getmesost, men de kan också frysas.</p>
<p>Kalaspannkakor</p> <p>2 ägg 1/2 tsk salt 1 msk socker 2 dl mjöl 4 dl mjölk 1 msk smör</p>	<p>Vispa sönder äggen tillsammans med salt och socker.</p> <p>Tillsätt mjöl, det smälta smöret och 2 dl mjölk och vispa smeten slät. Därefter tillsätts resten av mjölken.</p> <p>Grädda tunna pannkakor på Meteor stekhäll.</p> <p>Lägg 1-2 msk glass och 1 msk jordgubbssylt på pannkakan och rulla eller vik ihop den.</p> <p>Servera genast, gärna med en klick vispad grädde.</p>
<p>Lailas vörtbröd</p> <p>2 kg fint rågmjöl 6 kg vetemjöl 4 fl sirap (2 ljusa o. 2 mörka) 8 bitar pomerans (efter smak) 1 kg margarin 1/2 kg ister 3 l vört (Om du blandar själv: 2 hg vörtpulver, knappt 1 l vatten) 2 l (drygt) mjölk 3 kkp brun farin 4 1/2 hg jäst 2 påsar kanel 1/2 påse ingefära 2 påsar nejlikor</p>	<p>Smält matfettet. Häll över degspadet och värm till 37°C. Smula jästen i degbunken och rör ut med en del av degspadet. Slå över resten av detta och tillsätt sirap, farin, kryddor och rågmjöl och så mycket vetemjöl att degen blir smidig. Låt jäsa och arbeta sedan degen.</p> <p>Forma ämnen som kavlas ut till 3 mm tjocka kakor.</p> <p>Grädda på upphettad Meteor stekhäll. Kakorna penslas därefter på översidan med sirap och vört eller julmust. Lägg därefter ihop dem två och två mot varandra.</p>

Meteor lefse griddle

Technical Specifications:

Meteor Lefse griddle L5:

Diameter	46 cm
Rated voltage	230 V/ 50 Hz
Rated output	2000 W

Meteor Lefse griddle F4:

Diameter	60 cm
Rated voltage	230 V/ 50 Hz
Rated output	2750 W

Produced by Engmark Meteor AS, Oslo, Norway

Traditional Norwegian bread

Making breads and lefse on a griddle is an old tradition in Norway.

The oldest finds date the lefse griddle to Hardanger around year 1100. These were made from stone and iron and were used until the electric Meteor lefse griddle came in 1955.

Since then Meteor lefse griddle has been used for traditional making of lefse, flatbread, "svele", "lapper" and "lomper" and also for tortillas and pita breads.

You can also use Meteor lefse griddle for cooking hamburgers, pancakes or crêpes, eggs and bacon. And it can also be used for keeping food warm.

Meteor lefse griddle is intended for private households, and not for commercial use.

Safety

Meteor lefse griddle must never be immersed in water or washed in a dishwasher.

The lefse griddle will be hot around the edge when used; therefore it must be placed away from the wall. It can also become hot underneath so make sure it is used on a heat resistant counter or table. Never drape cloths etc. over the appliance, and never operate the appliance unattended.

Before use

Be sure the voltage indicated on the appliance corresponds to the supply to be used.

Remove the plastic film and wipe off the oil from the surface.

Heating

Always turn the control knob to "MAX" when heating up before use, and let the top-plate be thoroughly heated before use. This can take about 10 minutes. The first time the lefse griddle is used there will be some smoke from the protective oil.

Adjusting the heat

When the top-plate is well heated the control knob can be turned to a lower setting. You must try out for yourself to find a suitable setting for the type of food you are preparing. The knob can be set between the indicated numbers.

The regulator is not a thermostat; the total heating element is connected and disconnected at short intervals. The lengths of these are determined by the setting of the knob. In the position "MAX" the element will reach a temperature of about 280 degrees Celsius.

Important

The top-plate can warp if it gets cooled very fast. Avoid putting frozen foods on the lefse griddle if it is very hot.

The top-plate has no coating of any kind which can come loose. It has no Teflon coating and accidental scratches will occur but they are of no importance for your cooking.

Wipe or scrape off flour and other remains if fastened to the top-plate.

Cleaning after use

Wipe or scrape off remains from the surface. The top-plate has no coating of any kind which can come loose. However, remains that are not removed will be burnt to a solid layer which later may come off in bigger or smaller flakes. The top-plate must then be scraped or scrubbed clean. A thorough heating on "MAX" can also help burn away remains from the surface.

Storage

The top-plate is made of blue-annealed steel, and it can rust. To avoid forming of rust the lefse griddle must be stored in a dry and temperate place. When stored over a longer period the surface should be coated with unsalted cooking grease or cooking oil and covered with cling film.

What potatoes to use?

We use potatoes in many lefse and flatbread recipes. Any potato will probably do and every cook has a favourite but the potatoes should be a bit 'mealy'.

That will give you easily-worked dough and a soft lefse.

We can say that lefse and flatbread have almost the same ingredients. It's how you cook them that make the difference. Flatbread is cooked a long time on low heat, to get them crispy. And lefse is cooked on high heat for a short time, to keep them soft and moist.

Tools you'll need:

Potato masher

Lefse rolling pin

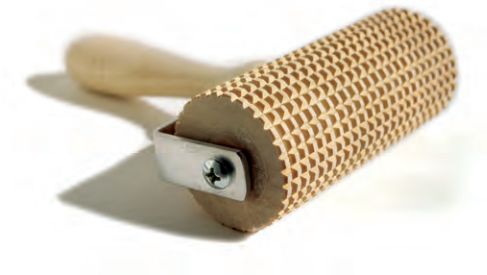
Lefse stick



Recepies

Flatbread 1 cup white flour 1 cup whole wheat flour 1 cup sifted rye ½ tsp salt 1 ½-2 cups room tempered water	Blend the dry ingredients, mix in the water and knead. Divide into 10-13 pieces and roll out very thin. Cook on lefse griddle on low/medium heat (3-5), until golden and crispy.
Potato lompe 1 kg potatoes 1 tsp salt ¾ cup flour	Cook and peel the potatoes, mash them. Roll out and cut out lompe, about 20 cm in diameter. Cook on a high heat (7-8). As it cooks check the underside to see when to turn it over. There should be some light brown spots. Let cool under a kitchen towel to keep them soft.
Lefse 1 kg potatoes 100 g melted butter 1 cup whole milk About 200 g all-purpose flour	Cook and peel the potatoes, mash them. Mix all the ingredients together but save some of the flour for the rolling. Divide into about 15 pieces. Roll out very thin and cook on a high heat (7-8). As it cooks check the underside to see when to turn it over. There should be some light brown spots. Fold the lefse two times and cover with a towel to keep it moist while cooling.
Sweet lefse 2 kg potatoes 100 g butter ¼ cup heavy cream 1 tbs syrup About 1 ½ cups all-purpose flour	Cook and peel the potatoes, mash them. Bring butter, cream and syrup to a boil and mix with the potatoes. Add flour, but just enough to manage to roll them out. Divide into about 20-25 pieces. Lefse is cooked on high heat (7-8). As it cooks check the underside to see when to turn it over. There should be some light brown spots. Fold the lefse two times and cover with a towel to keep it moist while cooling.
Svele 4 eggs 5 tbs sugar 1 l kefir (a fermented/cultured milk drink) 50 g melted butter 2 tsp baking soda 2 tsp baking powder About 6 ½ cups all-purpose flour	Whisk eggs and sugar, mix in cooled melted butter. Mix baking soda and baking powder with some of the flour and blend into the batter alternating with the kefir. Add more flour if the batter gets too thin. Grease the lefse griddle with butter before cooking. Cook on medium heat. Svele tastes best when they are fresh and with jam, Norwegian goat cheese or sugar.

<p>Tortillas</p> <p>2 cups corn flour 1 tsp salt 1 1/3 cup water</p>	<p>Mix flour and salt and add water to get soft dough. Divide into twelve pieces and roll them out as thin and even as possible. Cook on the griddle on medium/high heat (6-8). They should be slightly browned.</p> <p>You can make tortillas with wheat flour as well; they are traditionally a little bigger. Use the same measurements, but add 50 grams of melted butter.</p>
<p>Chapati</p> <p>250 grams flour, a mix of whole wheat and white flour 1, 5 tsp salt 0, 2 l water 50 grams room tempered butter</p>	<p>Crumble half of the butter into the flour and add the water. Knead the dough until it is soft and let it rest about an hour. Melt the rest of the butter. Put the griddle on MAX. Roll out the dough, baste with butter, fold the dough and roll out again. Baste again and repeat. Divide into 8-10 pieces. The chapati should be about 20-30 cm in diameter and cook them on high heat (8-MAX). Chapati will puff up when cooked. Serve at once or keep warm under a kitchen towel.</p>



For mer informasjon, baketips, oppskrifter og tilbehør
– se våre hjemmesider

www.steketakke.no



Meteor steketakke er produsert i Norge av
Engmark Meteor AS
Stålfjæra 13, 0975 Oslo