WMF ProfiSelect

DE Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Edelstahl Rostfrei 18/10.
Bedienungs- und Pflegehinweise, mit Rezepten.

GB Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: 18/10 stainless steel.
Instructions for use and care, with recipes.

FR Wok WMF ProfiSelect
Cromargan® : acier inoxydable 18/10. Conseils d'utilisation et d'entretien, avec recettes.

ES Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: acero inoxidable 18/10.
Indicaciones de manejo y cuidado, con recetas.

IT Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: acciaio inox 18/10. Istruzioni per la manutenzione e la cura, con ricette.

NL Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: roestvrij staal 18/10. Gebruiks- en onderhoudsaanwijzingen, met receptideeën.

JP 中華鍋 WMF ProfiSelect. Cromargan®
(クロマーガン) ®:18/10ステンレススティール
使用およびお手入れの注意 レシピ付き

CN WMF ProfiSelect 系列中式炒鍋
Cromargan®: 采用不锈钢 18/10 。
使用與保養說明（配帶食譜）。

SI Vok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Nerjavno legirano jeklo 18/10.
Navodila za uporabo in vzdrževanje, z recepti.

HU WMF ProfiSelect wok
Cromargan®: Rozsdamentes nemesacél 18/10.
Kezelési és gondozási tanácsok, receptekkel.

RU Сковорода вок WMF ProfiSelect
Cromargan®: высококачественная нержавеющая сталь 18/10. Указания по использованию и уходу, с рецептами.

PL Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Stal szlachetna nierdzewna 18/10.
Instrukcja obsługi i konserwacji, z przepisami.

SK Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: nehrdzavejúca ušľachtilá oceľ 18/10.
Pokyny na používanie a starostlivosť, s receptami.

RO Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Oțel inoxidabil 18/10.
Instrucțiuni de utilizare și îngrijire, și cu rețete.

LV WMF ProfiSelect wok panna
Cromargan®: Nerūsējošs tērauds 18/10.
Norādījumi par lietošanu un kopšanu, receptes.

HR Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Plemeniti čelik nehrđajući 18/10.
Upute za upotrebu i održavanje, s receptima.

TransTherm® Universal base

WMF AG

Eberhardstraße
73312 Geislingen/Steige
Germany

Tel +49 7331 25 1
Fax +49 7331 4 53 87

info@wmf.de
www.wmf.de

Stand 0214

DE

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Edelstahl Rostfrei18/10

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Wahl. Sie haben sich für ein Qualitätsprodukt von WMF entschieden. Hochwertige Materialien, erstklassige Verarbeitung und sorgfältige Qualitätsprüfungen garantieren eine lange Lebensdauer. Das ausgereifte Design und die durchdachte Funktionalität gewährleisten hohen Gebrauchsnutzen. Der Wok, das traditionelle Kochgeschirr der Asiaten, hat längst die europäischen Küchen erobert. Sie können im Wok kochen, braten, schmoren und frittieren. Die Zubereitung geht schnell. Und Kochen im Wok liegt ganz im Trend einer leichten und gesunden Ernährung.

Lesen Sie die folgenden Bedienungs- und Pflegehinweise vor dem ersten Gebrauch bitte vollständig durch.

Hinweise zur Bedienung
Vor dem ersten Gebrauch eventuell vorhandene Aufkleber entfernen, heiß spülen und gut abtrocknen. Sie können den Wok auf dem Herd erhitzen oder auf einem passenden Rechaud mit Pastenbrenner. Höchste Heizstufe nur zum Anheizen verwenden, rechtzeitig zurückschalten und Speisen auf mittlerer Stufe gar kochen.

Hinweise für die Zubereitung
Für die Zubereitung müssen alle Zutaten kleingeschnitten bereitstehen. Zum Anbraten etwas Öl erhitzen. Beim Braten mit Fett geben Sie das Fett immer in den kalten Wok und erhitzen Sie es erst dann! Geben Sie zuerst die Zutaten mit den längsten Garzeiten in das heiße Fett. Rühren Sie häufig durch bis alles gleichmäßig angebraten ist. Fertig gegarte Zutaten schieben Sie auf den Rand zum Warmhalten. So können Sie in der Mitte des Woks weitere Zutaten anbraten. Wenn alle Zutaten gar sind, noch einmal kurz vermengen und nach Geschmack würzen.

Hinweise zum sicheren Gebrauch und zur Pflege
Wok und Glasdeckel sind nicht für die Verwendung im Backofen geeignet.
Niemals ohne Inhalt erhitzen und darauf achten, dass die Flüssigkeit des Kochguts niemals vollständig verdampft. Bei Nichtbeachtung kann es zum Anbrennen des Kochguts, zu Beschädigung des Kochgeschirrs oder zu Beschädigung der Heizquelle durch Schmelzen des Aluminiums im Boden kommen. Bitte beachten Sie, dass die Griffe heiß werden können, verwenden Sie deshalb Topflappen.
Lassen Sie den heißen Wok nicht unbeaufsichtigt. Löschen Sie brennendes Fett nicht mit Wasser. Nehmen Sie eine Decke oder einen Feuerlöscher.
Wok nach Gebrauch möglichst bald mit heißem Wasser ausspülen.
Festsitzende Speisereste aufweichen und mit Schwamm oder Bürste schonend entfernen. (Wir empfehlen Scotch Brite-Reinigungsschwamm »Kratzt nicht 3M«). Bitte keine Stahlwolle oder sandhaltigen Scheuermittel verwenden.
Durch kalkhaltiges Wasser und bestimmte Speisen können Kalkflecken oder blau schillernde Verfärbungen im Innern entstehen. Bitte frühzeitig mit Essig auskochen und regelmäßig entfernen. Gut abgetrocknet aufbewahren.

Hinweis für Induktionsherde
Bitte beachten Sie: Induktionsherde heizen extrem schnell auf. Erhitzen Sie damit keine leeren Töpfe oder Pfannen, da Überhitzung das Kochgeschirr beschädigen kann. Das Symbol auf der Bodenplatte zeigt, ob ihr Wok für Induktionsherde geeignet ist. Bei hohen Kochstufen kann ein Summgeräusch entstehen. Dieses Geräusch ist technisch bedingt und kein Anzeichen für einen Defekt an Ihrem Herd oder Kochgeschirr.
Topfgröße und Kochfeldgröße müssen übereinstimmen. Der Topf sollte in der Mitte des Induktionsfeldes platziert werden, da sonst die Möglichkeit besteht, dass das Kochfeld (Magnetfeld) auf den Topfboden nicht anspricht.

Hinweis für Elektroherde
Verwenden Sie die Herdplatte, deren Größe dem Bodendurchmesser entspricht. Sie sparen dadurch Zeit und Energie.

Rezepte

Chop Suey
Zutaten für 2 Personen

100 g Schweinefilet
100 g Putenfilet
je 1-2 EL Sherry und Sojasauce
½ EL Speisestärke
etwas Zucker
½ chinesischer Pilz, in lauwarmem Wasser einweichen
½ Stange Lauch, in schmale Ringe geschnitten
1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
150 g Bambussprossen aus der Dose, in feine Streifen geschnitten
10 g eingeweichte Glasnudeln
2 EL Distelöl
60 g gemischte Sprossen (z.B. Linsen-, Sojabohnen-, Erbsensprossen)

Fleisch in feine Streifen schneiden. Sherry, Sojasauce, Speisestärke und 1 Prise Zucker zu Marinade verrühren und das Fleisch darin ca. 1 Stunde ziehen lassen. Glasnudeln entsprechend der Packungsanweisung zubereiten und klein schneiden. Gemüse, Sprossen und Pilz portionsweise im Wok je ca. 2 min. kräftig anbraten. Das Fleisch abtropfen lassen, in 2 Portionen jeweils 3 min. unter Rühren braten.
Alles gut durchmischen und nochmals kurz erhitzen. Nach Geschmack abschmecken.

Schweinefleisch süß-sauer
Zutaten für 2 Personen

250 g Schweinefilet
Salz, Szetschuanpfeffer, frisch gemahlen
1 kleines Ei
1 EL Maisstärke
2 EL Sesamöl
1 kleine Zwiebel
½ rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
1 Karotte, in Streifen
1/8 l Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1-2 EL Sojasauce
2 Scheiben Ananas aus der Dose, gewürfelt
1-2 EL Obstessig
½ TL Curry
einige Tropfen Chiliöl
1 EL Schnittlauchröllchen

Schweinefilet in hauchdünne Scheiben schneiden, mit Salz und Szetschuanpfeffer würzen. Ei verschlagen, mit der Stärke verrühren und die Mischung gleichmäßig über die Fleischscheiben verteilen, gut durcharbeiten. Fleisch im Wok unter Rühren in heißem Öl scharf anbraten und herausnehmen. Das geschnittene Gemüse im verbliebenen Fett kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, Tomatenmark und Sojasauce untermischen. Ananaswürfel mit Essig und Curry unter das Gemüse geben, aufkochen lassen. Abschmecken, mit Chiliöl schärfen.
Fleisch noch mal kurz miterhitzen und Gericht mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

GB

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: 18/10 stainless steel.

Congratulations on your choice. You have selected a quality product from WMF. High grade materials, first class workmanship and meticulous quality control guarantee long lasting product life. With the fully developed design and the well thought out functionality, it will certainly be exceptionally practical to use. The wok, the traditional cookware of the Far East, has long found its way into European kitchens. In the wok you can cook, fry, braise and deep-fry. Preparation is fast and cooking food in the wok is in line with the trend towards light and healthy eating.

Please read following instructions for use and care thoroughly before first use.

Instructions for use
Before first use remove any stickers, wash in hot water and dry thoroughly. You can heat up the wok on the cooker or on a stand with a paste burner Use the highest setting on the hob only to heat up the wok. Reduce the heat in good time and cook the food at medium heat.

Instructions for preparation
Before cooking assemble all the finely chopped ingredients.
Always place the fat into a cold wok and then heat. Heat up some oil for frying. First put the ingredients that take longest to cook into the hot fat. Stir repeatedly until everything is cooked evenly. Push the cooked food to the edge to keep warm. This allows you to cook further ingredients in the centre of the wok. When all the food is cooked mix everything together and season to taste.

Care and safety instructions
The wok and glass lid are not suitable for use in the oven. Never heat up the wok when empty and ensure that the liquid in the food does not completely evaporate. Disregarding this can lead to food being burnt or to damage to the cookware, or can cause damage to the hob resulting from the aluminium in the base melting. Please note that the handle can become hot. Use pan holders. Do not leave the hot wok unattended. Do not attempt to extinguish burning fat with water – use a blanket or a fire extinguisher. After use rinse in hot water as soon as possible.
Soak residue food and remove with a sponge or brush. (We recommend Scotch Brite cleaning sponge "Kratzt nicht 3M"). Please do not use steel wool or cleaning fluid containing sand.
Hard water and certain food types can cause marks or shimmering blue discoloration on the inside. Please remove regularly and without delay, by heating up vinegar in your cookware. Store the wok completely dry.

Instructions for induction hobs
Please note: induction hobs heat up extremely quickly. Do not use them to heat empty pots or pans, as overheating can damage the cookware. The symbol on the base indicates whether your wok is suitable for use on inductions hobs.
At a high setting there may be a humming sound. This noise occurs for technical reasons and does not indicate a fault in your cooker or cookware.
The size of the pan and of the hob must correspond and the pot should be placed in the middle of the induction hob, otherwise the hob (magnetic field) may not react to the pan base.

Instructions for electric cookers
Where electric hobs are used the diameter of the hob should correspond to the diameter of the pan to make better use of energy.

Recipes

Chop Suey
Serves 2

100 g fillet of pork
100 g fillet of turkey
1-2 tbsp each of sherry and Soya sauce
½ tbsp cornflour
a little sugar
½ Chinese mushroom, soaked in lukewarm water
½ leek, sliced into thin rings
1 small carrot, cut into julienne strips
150 g tinned bamboo shoots, cut into julienne strips
10 g soaked glass noodles
2 tbsp safflower oil
60 g mixed sprouted vegetables (e.g. lentil, Soya bean and pea sprouts)

Cut the meat into thin strips. Make a marinade with the sherry, Soya sauce, cornflour and a pinch of sugar and marinate the meat for about 1 hour.
Prepare the glass noodles as instructed on the packet and cut into short lengths. Sauté the vegetables, bean sprouts and mushrooms quickly in portions in the wok for about 2 min. each. Allow the meat to drain and stir fry in 2 portions for 3 min. each.
Mix all the ingredients well together and heat up briefly once more. Season to taste.

Sweet and Sour Pork
Serves 2

250 g fillet of pork
Salt, Szechwan pepper, freshly ground
1 small egg
1 tbsp cornflour
2 tbsp Sesame oil
1 small onion
½ red pepper, cut into strips
1 carrot, in julienne strips
1/8 l vegetable stock
1 tbsp concentrated tomato
1-2 tbsp Soya sauce
2 slices of tinned pineapple, diced
1-2 tbsp fruit vinegar
½ tsp curry
some drops of chilli oil
1 tbsp snipped chives

Cut the pork into fine slices and season with salt and Szechwan pepper. Beat the egg, stir in the cornflour and spread evenly over the pork and coat thoroughly. Fry the meat quickly in hot oil in the wok while stirring and remove. Fry the chopped vegetables briefly in the remaining oil.
Pour in the vegetable stock and add the concentrated tomato paste and Soya sauce. Add the diced pineapple with the vinegar and curry to the vegetables and bring to the boil. Check the seasoning and add a touch of spiciness with the chilli oil.
Briefly heat up the meat in the mixture and garnish the dish with the snipped chives.

FR

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan® : acier inoxydable 18/10.

Toutes nos félicitations. Vous avez choisi un produit de qualité WMF. Des matériaux nobles, des finitions soignées et des contrôles de qualité minutieux sont les garants de la longévité des ustensiles. Le design mature et la fonctionnalité bien conçue garantissent un usage intensif.
Le wok, l'ustensile de cuisson traditionnel des Asiatiques, s'impose de plus en plus dans la cuisine européenne. Dans le wok, on peut cuire, faire sauter, braiser, et frire. Les ingrédients cuisent rapidement. La cuisson dans le wok répond bien à la tendance actuelle d'une alimentation saine.

Avant la première utilisation, lisez consciencieusement les conseils d'utilisation et d'entretien suivants.

Conseils d'utilisation
Avant la première utilisation, retirer étiquettes et autocollants éventuels, rincer à l'eau chaude et essuyer convenablement. On peut chauffer le wok sur la plaque de cuisson ou sur un réchaud approprié avec brûleur à pâte. N'utiliser un feu fort que pour chauffer, baisser le feu à temps et faire cuire les aliments sur feu moyen.

Conseils de préparation
Il faut que tous les ingrédients soient prêts à l'avance, coupés en petits morceaux. Mettez la matière grasse toujours dans le wok froid et ne la chauffez qu'ensuite. Chauffer l'huile, mettre d'abord les ingrédients nécessitant une cuisson plus longue. Remuer souvent pour qu'ils soient bien rissolés. Mettre en attente sur le bord du wok les aliments déjà cuits, pour les maintenir au chaud. Il est possible à présent de faire rissoler les autres ingrédients dans le fond et ainsi de suite. Lorsque tous les ingrédients sont cuits, les remettre tous ensemble pour bien les mélanger et assaisonner.

Conseils pratiques d'entretien et d'utilisation en toute sécurité
Le wok tout comme son couvercle en verre n'est pas adapté pour une utilisation au four. Ne jamais chauffer le wok à vide, et veiller à ce que le liquide contenu dans les aliments ne s'évapore complètement. Si l'on ne respecte pas ces consignes on risque de brûler les aliments et d'endommager l'ustensile et la source de chaleur par la fonte de la couche d'aluminium contenu dans le fond du récipient.
Veuillez noter que les poignées peuvent chauffer. Utilisez des maniques. Ne laissez pas le wok sans surveillance. N'éteignez pas un feu d'huile avec de l'eau. Utilisez une couverture ou un extincteur. Après utilisation, rincer le plus vite possible le wok à l'eau chaude.
Faire tremper les restes collés avant de les détacher avec précaution à l'aide d'une éponge ou d'une brosse. Nous conseillons les éponges ou tampons à récurer Scotch Brite 3M . Ne pas utiliser de lavettes en fer ou de poudres abrasives.
L'eau calcaire ou certains aliments peuvent provoquer à l'intérieur de l'ustensile des taches ou des auréoles bleutées brillantes. Enlever régulièrement ces taches en faisant bouillir du vinaigre. Dans les cas tenaces, nous conseillons le produit d'entretien WMF Purargan®, disponible chez les revendeurs spécialisés WMF. Ne ranger le wok qu'une fois bien essuyé.

Conseil pratique pour les tables à induction
Attention: L'induction est une source de chaleur extrêmement rapide. Ne chauffez aucune poêle ou casserole sans contenu car une surchauffe peut l'endommager. Le symbole gravé dans le fond du wok indique si celui-ci est utilisable sur les tables à induction. Si le feu est très fort, il peut se produire un bourdonnement. Ce bruit est d'origine technique et ne signifie en aucun cas un fonctionnement défectueux de votre table de cuisson ou de votre ustensile. Le fond du wok et la plaque/foyer doivent être de même diamètre et la casserole devrait être posée au centre de la plaque à induction, sinon la plaque (champ magnétique) pourrait ne pas réagir au fond de l'ustensile.

Conseil pratique pour les tables de cuisson électriques
Pour économiser l'énergie et gagner du temps, utiliser une plaque de cuisson dont le diamètre corresponde à celui du wok.

Recettes

Chop Suey
Ingrédients pour 2 personnes

100g de filet de porc
100g de filet de dinde
1 cuillerée à soupe de sherry et 1 de sauce soja
½ cuillerée à soupe de fécule
une pincée de sucre
½ champignon chinois, mis à tremper dans de l'eau tiède
½ poireau coupé en rondelles
1 petite carotte, coupée en julienne
150 g de pousses de bambou en boîte, coupées en julienne
10 g de vermicelles chinois mis à tremper
2 cuillerées à soupe d'huile de chardon marie
60 g de pousses mélangées (par ex. : pousses de lentilles, de soja ou de petits pois)

Couper la viande en fines lanières. La faire macérer pendant 1 h environ dans une marinade de sherry, sauce soja, fécule et une pincée de sucre. Préparer les vermicelles chinois, comme indiqué sur le paquet, et les couper en petits morceaux. Faire revenir à feu vif pendant env. 2 minutes les légumes, les pousses et le champignon, par petites portions. Egoutter la viande, la faire revenir en deux portions env. 3 minutes, en remuant constamment.
Mélanger tous les ingrédients et réchauffer le tout brièvement. Assaisonner.

Porc à l'aigre-douce
Ingrédients pour 2 personnes

250 g de filet de porc
sel, poivre de Szechuan fraîchement moulu
1 petit œuf
1 cuillerée à soupe de fécule
2 cuillerées à soupe d'huile de sésame
1 petit oignon
½ poivron rouge, coupé en julienne
1 carotte, coupée en julienne
1/8 de l de bouillon
1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
1-2 cuillerées à soupe de sauce soja
2 tranches d'ananas en boîte, coupées en dés
1-2 cuillerées à soupe de vinaigre de fruits
quelques gouttes d'huile épicée au chili
1 cuillerée à soupe de ciboulette ciselée

Couper la viande en tranches très fines, saler, poivrer. Mélanger l'œuf battu à la fécule. Bien napper les tranches de viande avec ce mélange, les faire rissoler dans l'huile chaude à feu très vif et laisser en attente. Faire rissoler les légumes coupés en morceaux dans l'huile restante, mouiller avec le bouillon de légumes en y ajoutant le concentré de tomate et la sauce soja. Ajouter les dés d'ananas, le vinaigre et le curry à la préparation de légumes, porter à ébullition. Assaisonner et corser le tout avec de l'huile épicée au chili.
Remettre la viande pour la réchauffer brièvement. Parsemer le tout de ciboulette ciselée.

ES

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: acero inoxidable 18/10.

Enhorabuena por su elección. Se ha decidido por un producto de calidad de WMF. Materiales de alta calidad, una fabricación de primera clase y controles de calidad garantizan una larga duración. El diseño y la funcionalidad garantizan la satisfacción en su uso. El wok, es el utensilio de cocina de los asiáticos, que ya ha conquistado la cocina europea. En el wok se puede hervir, asar, estofar y freír. La preparación es rápida. Y cocinar con el wok está de moda al ser una cocina suave y saludable.

Por favor lea las siguientes indicaciones de manejo y cuidado muy atentamente hasta el final antes del primer uso.

Indicaciones de uso
Antes del primer uso, quitar las pegatinas si las hubiera, enjuagar con agua caliente y secar bien. Puede calentar el wok en la cocina o en un calentador adecuado con quemador de pasta. Utilizar la potencia más alta de la cocina solo para precalentar, bajar a tiempo y cocinar los alimentos en el nivel medio.

Indicaciones para la preparación
Para la preparación, tienen que estar todos los ingredientes cortados en trozos muy pequeños. Calentar un poco de aceite.
Añada el aceite al wok frío y colóquelo sobre la fuente de calor. Ponga primero en el aceite caliente los ingredientes que más tarden en cocinarse. Mueva regularmente hasta que los ingredientes estén hechos por igual. Los ingredientes que estén terminados los puede poner en el borde para mantenerlos calientes. Así puede seguir cocinando en el centro del wok. Una vez estén listos todos los ingredientes, mezclarlos todos y sazonar a su gusto.

Indicaciones para un uso seguro y para su cuidado
El wok y la tapa de cristal no son aptos para el horno. No calentar nunca el wok sin contenido y procurar que no se evapore completamente el líquido de la comida. Si esto ocurriera, se pueden producir daños en el wok o en la cocina al fundirse el fondo de aluminio. Tenga cuidado, las asas pueden estar calientes. Utilice manoplas de cocina. No deje el wok caliente sin vigilancia. Si el aceite prende fuego, no lo apague con agua. Tape el wok o utilice un extintor. Después de su uso limpiar lo antes posible el wok con agua caliente.
Ablandar los restos de comida muy pegados y retirarlos con una esponja o cepillo con cuidado. (Nosotros recomendamos la esponja Scotch Brite "No araña 3M). No utilizar esponjas de acero o detergentes abrasivos.
Por la utilización de agua con mucha cal o por algunos alimentos se pueden formar manchas de cal o se pueden crear unas manchas azuladas en el interior. Por favor retirarlas lo antes posible, cociendo el wok con vinagre. Si así no consigue eliminarlas, utilice el producto WMF Purgaran®.Guardar el wok bien seco.

Indicaciones para cocinas de inducción
Atención: la inducción es una fuente de calor muy rápida. No caliente sartenes ni cazuelas vacías, pues el exceso de calor puede dañarlas.
En temperaturas altas de cocción puede aparecer un zumbido. Este zumbido es una característica técnica y no una señal que la cocina o el wok tengan un defecto. El tamaño de los recipientes y del fuego tienen que ser el mismo y la cazuela debe colocarse en el centro del fogón de inducción, ya que sino existe la posibilidad de que no responda el fuego (campo magnético) al fondo del recipiente.

Indicaciones para cocinas eléctricas
Utilice la placa eléctrica que corresponda con el fondo de la olla. Así ahorra tiempo y energía.

Recetas

Chop Suey
Ingredientes para 2 personas:

100 g de filetes de cerdo
100 g de filetes de pavo
1-2 cucharadas de jerez y de salsa de soja
½ cucharada de fécula
Un poco de azúcar
½ seta china, en remojo en agua templada
½ puerro cortado en aros finos
150 g bambú de lata, cortado en lonchas finas
10 g de fideos chinos en remojo
2 cucharadas de aceite de cardo
60 g legumbres variadas (por ejemplo lentejas, soja, guisantes)

Cortar la carne en lonchas finas. Mezclar el jerez, la salsa de soja, la fécula y una pizca de azúcar y dejar la carne alrededor de una hora marinándose con esta mezcla. Preparar los fideos chinos según las indicaciones del paquete y cortar en trozos pequeños. Freír a fuego alto las verduras, las legumbres y la seta por partes en el wok unos 2 minutos cada parte.
Escurrir la carne y freír en dos trozos unos 3 minutos cada uno. Mezclar todo bien y calentarlo de nuevo. Probar y condimentar a su gusto.

Cerdo agridulce
Ingredientes para 2 personas:

250 g de filetes de cerdo
Sal, pimienta de Szechuan recién molida
1 huevo pequeño
1 cucharada de fécula de maíz
2 cucharadas de aceite de sésamo
1 cebolla pequeña
½ pimiento rojo cortado en tiras
1 zanahoria en tiras
1/8 l de caldo de verduras
1 cucharada de tomate frito
1-2 cucharadas de salsa de soja
2 rodajas de piña de lata cortada en dados
1-2 cucharadas de vinagre de frutas.
1 cucharadita de curry
Unas gotas de aceite de chili
1 cucharada de cebollino.

Cortar la carne en lonchas muy finas, sazonar con la sal y la pimienta de Szechuan. Batir el huevo, mezclar con la fécula y extender la mezcla uniformemente sobre las lonchas de carne. Freír bien la carne en aceite muy caliente mientras se le da vueltas y sacar. Freír un poco la verdura cortada en el aceite que queda, echar el caldo de verduras y mezclar el tomate frito y la salsa de soja. Añadir los trocitos de piña junto con el vinagre y el curry y dejar cocer.
Probar y condimentar con el aceite de chili al gusto. Calentar un poco la carne y adornar el plato con el cebollino.

IT

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: acciaio inox 18/10.

Complimenti per aver scelto un prodotto di qualità WMF. Materiali di qualità, lavorazione eccellente ed accurati controlli ne garantiscono una lunga durata. Il design e l'ottima funzionalità ne consentono un uso duraturo. Il WOK, la tradizionale pentola asiatica, con il WOK potete cuocere, arrostire, stufare e friggere. Ha ormai conquistato anche la cucina europea. La preparazione è veloce e cuocere con il WOK in modo leggero e salutare è molto di moda.

Leggete attentamente le seguenti istruzioni per la manutenzione e la cura prima del primo utilizzo.

Consigli per l'uso
Al primo utilizzo rimuovere l'etichetta, sciacquare con acqua calda e asciugare bene. Potete porre il WOK direttamente sul fornello o utilizzare un fornellino adatto con cartucce. Mettete al massimo il fornello solo per l'inizio cottura , poi abbassate tempestivamente e continuate a cuocere a media temperatura.

Consigli per la preparazione
Per la preparazione è necessario che tutti gli ingredienti siano tagliati a pezzettini. Versare sempre il grasso nel wok freddo e scaldarlo soltanto in seguito. Per la cottura scaldare un po' di olio. Immergete nell'olio bollente prima gli ingredienti che hanno un tempo di cottura più lungo e poi man mano gli altri. Mescolateli frequentemente fino a che tutti sono cotti omogeneamente. Tenete in caldo gli ingredienti già pronti sul bordo così nel frattempo potete cuocerne degli altri. A fine cottura mescolate insieme tutti gli ingredienti e conditeli a piacere.

Consigli per l'utilizzo corretto e la manutenzione
Il wok e il coperchio in vetro non sono adatti all'utilizzo in forno. Non scaldate mai il vostro Wok senza contenuto e fate attenzione che il liquido dei cibi non evapori mai completamente. Non osservando questi suggerimenti, gli alimenti potrebbero bruciarsi, provocando un danneggiamento dell'Wok o della fonte di calore, attraverso lo scioglimento dell'alluminio contenuto nel fondo. Fate attenzione che le maniglie possono diventare roventi. Usare delle presine.
Non lasciare incustodito il wok caldo. Non spegnere con acqua il grasso che sta bruciando. Prendere un coperchio o un estintore.
Dopo l'utilizzo se possibile sciacquate immediatamente con acqua calda. Mettete in ammollo e rimuovete delicatamente i resti del cibo con una spugnetta o una spazzolina. (Noi consigliamo la Scotch Brite). Si raccomanda di non utilizzare spugnette metalliche o detersivi abrasivi.
A causa del calcare contenuto nell'acqua e di alcuni alimenti particolari possono formarsi all'interno della pentola macchie calcaree o di colore bluastro. Si raccomanda di eliminarle velocemente e regolarmente, bollendo dell'aceto all'interno. Per i casi ostinati Vi consigliamo di usare il detergente WMF Purargan che potrete reperire presso i rivenditori WMF. Si consiglia di riporre il Wok solo dopo averlo accuratamente asciugato.

Consigli per il fornello ad induzione
Attenzione: l'induzione è una fonte di calore molto rapida. Non scaldare padelle o pentole vuote, in quanto il surriscaldamento può danneggiare il set di pentole. Cucinando a fuoco sostenuto, potrebbe generarsi un ronzio. Si tratta di un rumore tecnico e non di un difetto del piano di cottura o delle pentole. Le dimensioni delle pentole e dei fornelli devono coincidere altrimenti e la pentola deve essere collocata al centro sul piano ad induzione, c'è la possibilità che il piano di cottura (campo magnetico) non generi contatto sul fondo della pentola.

Istruzioni per il fornello elettrico
Con i fornelli elettrici, al fine di sfruttare al massimo l'energia del piano cottura, è consigliabile utilizzare pentole e padelle della stessa dimensione della fonte di calore:

Ricette

Chop Suey
Ingredienti per 2 persone

100 gr. di filetto di maiale
100 gr. di filetto di tacchino
1-2 cucchiai di sherry e salsa di soia
½ cucchiaio
½ cucchiaio di maizena
un po' di zucchero
½ fungo cinese ammorbidito in acqua tiepida
½ gambo di erba cipollina tagliato a rondelle
1 carota piccola tagliata a striscioline
150 gr. di germogli di bambù in scatola, tagliati a striscioline
10 gr. spaghetti di riso ammorbiditi
2 cucchiai di olio di cardo
60 gr. di germogli vari (p. es.: lenticchie, soia, piselli)

Tagliate la carne a strisce sottili. Amalgamate lo sherry, la salsa di soia, la maizena ed una presa di zucchero, adagiatevi la carne e lasciate quindi riposare per circa 1 ora. Cucinate gli spaghetti di riso come indicato sulla confezione e tagliateli a pezzetti. Rosolate nel Wok a fuoco vivace la porzione per una persona di verdure, germogli e fungo per circa 2 minuti . Lasciate sgocciolare la carne, e cuocete una porzione alla volta per circa 3 minuti, mescolando.
Rimescolate bene il tutto e riscaldate ancora brevemente. Condite a piacere.

Maiale in salsa agrodolce
Ingredienti per 2 persone

250 gr. di filetto di maiale
Sale, pepe macinato fresco
1 uovo
1 cucchiaio di fecola di mais
2 cucchiai di olio di sesamo
1 cipolla piccola
½ peperone rosso tagliato a striscioline
1 carota a fettine
1/8 l. di brodo vegetale
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1- 2 cucchiai di salsa di soia
2 fette di ananas a dadini
1-2 cucchiai di aceto di mele
½ cucchiaino di curry
alcune gocce di olio piccante
1 cucchiaio di erba cipollina a rondelle

Tagliate il filetto di maiale a fette sottilissime e cospargetelo con sale e pepe. Sbattete energicamente un uovo e ripartitelo uniformemente sulle fettine di maiale. Ponete la carne nell'Wok, cuocetela bene nell'olio e poi toglietela.
Cuocete velocemente anche le verdure nell'olio rimasto mescolandole con il brodo vegetale, il concentrato di pomodoro e la salsa di soia.
Mettete i cubetti di ananas con curry e aceto sotto le verdure e fate cuocere. Condite con l'olio piccante al chili.
Riscaldate velocemente la carne e guarnite la pietanza con piccole rondelle di erba cipollina.

NL

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: roestvrij staal 18/10.

Hartelijk gefeliciteerd met uw aanschaf van een kwaliteitsproduct van WMF!
Hoogwaardige materialen, eerste klas afwerking en zorgvuldige kwaliteitstesten garanderen een lange levensduur. Het uitgekiende design en de slimme functionaliteit zorgen voor een groot gebruiksgemak. De wok, het traditionele kookgerei van de Aziaten, krijgt ook een steeds prominentere plaats in de Europese keuken. In een wok kunt u koken, braden, smoren en frituren. De bereiding gaat snel. En koken in de wok past helemaal in de trend van lichte en gezonde voeding.

Voor het gebruik gelieve eerst de gebruiks- en onderhoudsaanwijzingen aandachtig door te lezen.

Gebruiksaanwijzing
Vóór het eerste gebruik de wok ontdoen van eventuele etiketten; vervolgens met warm water afspoelen en goed afdrogen. U kunt de wok op de kookplaat verhitten, of op een passend rechaud met brandpasta. Hoogste hittestand alleen voor verwarming van de producten gebruiken, op tijd de temperatuur naar beneden zetten en gerechten op de middelste stand gaar koken.

Tips voor het bereiden
Voor de bereiding moeten alle ingrediënten kleingesneden klaar staan. Breng de vetstof steeds in de koude wok aan en verwarm de wok pas daarna. Voor het aanbraden wat olie verhitten. Doe als eerste de ingrediënten met de langste gaartijd in het hete vet. Regelmatig roeren totdat alles gelijkmatig aangebraden is. Ingrediënten die gaar zijn, schuift u naar de rand om warm te houden. Zo kunt u in het midden van de wok verdere ingrediënten garen. Wanneer alle ingrediënten gaar zijn, voegt u ze kort bij elkaar en kunt u kruiden toevoegen.

Algemene tips voor veilig gebruik en onderhoud
De wok en het glazen deksel zijn niet geschikt om in de oven gebruikt te worden. Verhit uw wok nooit zonder inhoud en denkt u eraan dat de vloeistof van de te koken gerechten nooit helemaal verdampt. Als u hier geen rekening mee houdt, kan dit leiden tot aanbranden en beschadiging van de wok door smelten van het aluminium in de bodem. Gelieve er rekening mee te houden dat de handgreep heet kan worden. Gebruik pannenlappen.
Laat de hete wok niet achter zonder toezicht. Blus de brandende vetstof niet met water. Gebruik een doek of een brandblusapparaat.
Na gebruik zo snel mogelijk de pan met heet water afspoelen. Vastzittende etenswaren laten weken en met een spons of afwasborstel verwijderen.
(Wij adviseren een Scotch Brite-reinigingsspons „Krast niet 3M").Geen staalwol of andere schuurmiddelen gebruiken.
Door kalkrijk water en sommige ingrediënten kunnen kalkvlekken of blauwachtige verkleuringen in de binnenkant van de wok ontstaan. Gaarne vroeg en regelmatig verwijderen, als u de wok met azijn uitkookt. In hardnekkige gevallen raden wij WMF Purargan® aan, die in de vakhandel verkrijgbaar is.
De wok goed afgedroogd bewaren.

Tips bij het inductiekoken
Opgelet: inductie is een zeer snelle warmtebron. Verwarm geen lege pannen of potten, aangezien oververhitting het kookgerei kan beschadigen.
Het symbool op de bodem van de wok laat zien of de wok voor inductie geschikt is. Bij een hoge kookstand kan een zoemend geluid ontstaan. Dit is een zuiver technisch gegeven en niet een teken dat uw inductiekookplaat of uw wok defect is. De bodemdiameter van de wok en de grootte van de inductieplaat (de magneetvelden) moeten zoveel mogelijk overeenkomen en de pot dient in het midden van het inductieveld geplaatst te worden, omdat de mogelijkheid bestaat dat het kookveld (magneetveld) niet aansluit op de bodem van de wok.

Tips bij koken met elektriciteit
Gebruik de kookplaat, die wat grootte betreft het meest overeenkomt met de bodem van de wok. U spaart daardoor tijd en energie.

Recepten

Chop Suey
Ingrediënten voor 2 personen

100 g varkensfilet
100 g kipfilet
Ca 1-2 eetlepels sherry en sojasaus
½ eetlepel maïzena
een beetje suiker
½ chinese paddenstoel, in lauwwarm water laten weken
½ prei, in fijne ringen gesneden
1 kleine wortel, in fijne reepjes gesneden
150 g bamboescheuten uit blik, in fijne reepjes gesneden
10 g los geweekte mihoen
2 eetlepel distelolie
60 g gemengde zaden (bijv. Linsen-, sojabonen-, erwten)

Vlees in reepjes snijden. Sherry, sojasaus, maïzena en een beetje suiker tot marinade vermengen en het vlees daarin ca. 1 uur laten trekken. Mihoen bereiden zoals op de verpakking staat vermeld en fijn snijden. Groente, zaden en paddenstoel beetje bij beetje in de wok ca. 2 min. op hoog vuur roerbakken. Het vlees laten afdruipen, in 2 porties telkens 3 min. wokken.
Alles goed door elkaar mengen en nogmaals kort verhitten. Naar eigen wens op smaak brengen.

Varkensvlees zoet-zuur
Ingrediënten voor 2 personen

250 g varkensfilet
Zout, zwarte peper, vers gemalen
1 klein ei
1 eetlepel maïsmeel
2 eetlepel sesamolie
1 kleine ui
½ rode paprika, in reepjes geschnitten
1 wortel, in reepjes
1/8 l groentebouillon
1 eetlepel tomatenpuree
1-2 eetlepel sojasaus
2 schijven ananas uit blik, in blokjes gesneden
1-2 eetlepel vruchtenazijn
½ theelepel curry
enkele druppels chiliolie
1 eetlepel met stukjes bieslook

Varkensfilet in mooi dunne parten snijden, met zout en zwarte peper kruiden. Ei kloppen, met het meel doorroeren en het mengsel gelijkmatig over het vlees verdelen, goed inwrijven. Vlees in de wok in hete olie kort aanbraden en uit de wok nemen. De gesneden groente in de overgebleven olie kort aanbraden, met groentebouillon afblussen, tomatenpuree en sojasaus door elkaar roeren. Ananasblokjes met azijn en curry door de groenten mengen en laten koken. Op smaak brengen met chiliolie. Vlees nog een keer kort verhitten en het gerecht met stukjes bieslook bestrooien.

JP

中華鍋 WMF ProfiSelect
Cromargan® (クロマーガン) ®:18/10ステンレススティール

本製品をお買い上げ頂きありがとうございました。お客様はWMFの高品質製品をお選びになりました。高品質材料、ファーストクラスの加工処理そして注意深く行われた品質検査が長い製品寿命を保証します。完熟したデザインそして考え抜いた機能性がすばらしい使いごこちを保証します。
中華鍋はアジアにおいて伝統的な料理道具です。そしてすでにヨーロッパの料理にも進入してきています。中華鍋を使い煮る、炒める、蒸し焼きにする、そして油で揚げることができます。料理はスピーディー、中華鍋を使った料理は軽く、健康な料理のトレンドにぴったりです。

初回使用前には次にある使用およびお手入れの 注意を必ず全てお読みください。

使用上の注意
- 使用前に、ラベルがまだ付いている場合は外し、熱湯で洗い、良く乾かします。
- 中華鍋はレンジで、あるいは適当な卓上コンロと固形燃料で使うことができます。
- 最高加熱スイッチは最初の加熱にのみ使い、直ぐにスイッチを下げ、 材料を中度の温度で調理します。

料理上の注意
- 料理の前に全ての材料を小さく切ります。
- 炒めるために少量のオイルを熱くします。
  ラードなどの脂は必ず冷えた中華鍋に入れ、それから加熱してください。まず一番長い料理時間の材料を熱い油の中に入れます。頻繁にかき混ぜ、全体が均一に炒めます。炒め終わった材料は縁に押し上げ、温かく保ちます。従って、鍋の中央で他の材料をいためることができます。全ての材料を炒め終わった所で、全体を混ぜ、好みに合わせて味付けをします。

安全な御使用とお手入れの注意
  中華鍋とガラス蓋はオーブンでの使用には適　　　　していません。
- 鍋は長時間空で加熱しないでください。そして料理の水分が完全に蒸発しない様に気を付けてください。注意をしないと、材料が焦げ付く、調理器具へのダメージあるいは、底のアルミニウムが溶け調理面に損傷を与えることになりかねません。
- 鍋の柄が熱くなることがありますので、ご注意ください。その場合は、鍋つかみを使用してください。
  熱くなった鍋のそばから離れないでください。消火しようとして、燃えている油脂に水を掛けないでください。布か消火器を使って消火してください。
- 使用後はなるべく早く熱湯で洗い落します。
- こびり付いた料理は水に漬けて柔らかくし、スポンジ又はブラッシで丁寧に洗い落します。（弊社ではScotch Briteの洗浄スポンジ »傷を付けない 3M«を推奨しております。）
- 絶対にスチールウールや砂を含むクレンザーは使わないでください。
- 石灰を含む水および幾つかの材料は石灰のシミあるいはブルーに光る変色が内側に起こります。早めに酢水を沸騰させこれを除きます。定期的に行ってください。
- 良く乾燥させて保存します。

インダクションレンジにおける注意
使用上の注意: インダクションは非常に速く温まる熱源です。フライパンや鍋が空のまま加熱しないでください。加熱しすぎた場合、調理器具を損傷することがあります。
す。高い加熱レベルではブーンという音がでます。この音は技術的な原因によるもので、レンジや調理器具の故障ではありません。加熱プレートの直径がお鍋の底直径と一致しなければなりませんそして、鍋は加熱プレートの中央に置いてください。そうでない場合、特に小さな底直径では加熱プレート（磁気面）がフライパンの底に対し起動しない可能性があります
電気レンジの場合の注意
鍋底の直径にぴったり合う調理プレートを使ってください。
そうすることにより時間と電気の節約になります。そして、鍋は加熱プレートの中央に置いてください。

レシピ

チャプスイ
２人分材料

100g 豚のひれ肉
100g七面鳥ひれ肉

各1-2大匙　シエリーと醤油
½ 大匙　コーンスターチ

砂糖少々
½ しいたけ、温かいお湯でもどす
½ 長ネギ、小さな輪状に切る
1つ、小さな人参、細かい線状に切る
150g たけのこ、細かい線状に切った物
10g 水で戻した乾燥春雨
2　大匙　サフラワー油
60g 各種もやし (例えば、レンティル豆、大豆、グリーンピースなど)

肉を細い帯状に切ります。
シエリー、醤油、コーンスターチおよび砂糖少々を混ぜ肉を約1時間マリネします。春雨をパッケージの説明通りに準備し小さめに切ります。野菜、もやし、しいたけを順次中華鍋に入れ、約2分力強く炒めます。肉をマリネから出し、2回に分け、各3分間かき回しながら炒めます。
全ての材料を混ぜ、もう一度短い間、熱を高くします。味を調整します。

酢豚
２人分材料

250 g 豚のひれ肉
塩、挽いたばかりの四川胡椒、
1卵、小
1　大匙　コーンスターチ
2　大匙　ごま油
1　玉ねぎ、小
½　赤ピーマン、線状に切る
1　人参、線状に切る
1/8ℓ　野菜ストック
1 大匙　トマトピュレ−
1-2匙　醤油
2枚、缶詰パイナップル、小さく切る
1-2匙　果物酢
½　小匙　カレー粉
チリオイルを数滴
匙 チャイブの小切り

豚肉を薄い帯状に切り、塩と四川胡椒で味付けします。卵を溶き、コーンスターチを入れ、なめらかに混ぜ、肉の上にかけて良く混ぜます。肉を中華鍋に入れ, 熱いオイルの中で、さっと炒め、取出します。切った野菜を残りの油で、さっと炒め、野菜ストックを上から混ぜ、トマトピュレーおよび醤油を加えます。パイナップルの小切りと酢、そしてカレー粉を野菜全体に混ぜ煮ます。チリオイルで味を調整ピリッとさせます。
肉を再度他の材料と一緒に加熱し、最後にチャイブを上からまきます。

CN

WMF ProfiSelect 中式炒鍋
Cromargan®： 采用不锈钢 18/10

衷心感謝您選擇使用本產品。WMF 高質量產品始終是您的不二選擇。材料優良、做工精細以及質檢嚴格，這些均將一如既往地確保產品的長效使用壽命。該系列產品設計精良、功能齊全，具有極高的實用性。
中式炒鍋作為亞洲人的傳統鍋具，已在歐洲千百萬家庭的廚房中佔有一席之地。中式炒鍋可用於煮、煎、燉和油炸。烹飪過程快速簡易。如今，使用中式炒鍋烹飪已成為安全健康的飲食新趨勢。

首次使用前請完整閱讀下列使用和保養說明。

使用說明
首次使用前移除當前存在的標籤，用熱水沖洗並徹底晾乾。
中式炒鍋可在爐灶上或配有膠狀燃料燃燒器的適合燃氣爐上進行加熱。高加熱檔僅可用於預熱，及時調低檔位並使用中檔火進行烹飪。

烹飪說明
烹飪前須將所有食材切丁。
加入少許油輕微加熱。 請總是在加熱炒鍋前放入油脂，之後再進行加熱。 按照食材的易熟程度，先將不易熟的食材放入熱油中。不斷攪拌，直至所有食材煎至均勻。將煮熟的食材推至炒鍋的邊緣，以便保溫。這樣，您便可以在炒鍋的中央區域煎炸其他食材。當所有食材煎熟後，將其混合並按照口味添加調料。

安全使用和保養說明
炒鍋和玻璃鍋蓋不適用於烤爐。
切勿對空鍋進行加熱並注意不得將食物中的水分完全蒸乾。如果不遵守上述注意事項，則可能會導致食物燒焦、鍋具損壞或由於鍋底鋁製材料融化而損壞加熱源。
注意，手柄可能受熱發燙，因此請您使用防熱鍋墊。
不得讓加熱的炒鍋處於無人看管狀態。不得用水澆熄燃燒的油脂。請使用一個蓋子或滅火器進行滅火。
使用後儘快用熱水沖洗。
軟化粘在鍋底的剩餘食材并使用海綿或刷子輕輕將其去除乾淨。（我們建議使用 使用 3M 公司的無刮痕 無刮痕 Scotch Brite 清潔海綿）。
請勿使用鋼絲球或含沙型去汙劑。
由於硬水和某些食物可能會在鍋內形成水垢或導致出現藍色發亮的變色。請及時使用酸性洗劑將水垢煮沸消毒並定期清除。晾乾存放。

電陶爐說明
注意：電陶爐是一種加熱極快的熱源。請勿使用電陶爐加熱空鍋具，因為過熱的高溫有可能損壞鍋具。
鍋底標牌上的符號表示炒鍋是否適用於電陶爐。
選擇高檔位加熱時可能會發出嗡嗡聲。該噪音僅因技術設計決定， 並非表示爐灶火鍋具存在缺陷。
“，否則鍋底上的加
熱區域（磁場）可能會無法啟動。”
鍋具的尺寸和爐灶的大小必須吻合，否則鍋底上的加熱區域（磁場）可能會無法啟動。“並且鍋具應放置在電陶爐的中央位置”

電熱爐說明
使用的爐盤大小應與底部直徑相匹配。
從而能夠節省時間以及能源。

食譜

炒雜燴
兩人份

100 克豬裡脊
100 克雞胸肉
雪利酒和醬油各 1-2 湯勺
半湯勺澱粉
少許蔗糖
將半塊中國木耳浸泡在溫水中
半段蔥，切成窄段
1 小根胡蘿蔔，切成細條
150 克灌裝竹筍，切成細條
10 克已經浸泡的粉絲
2 湯勺紅花籽油
60 克混合豆苗（如扁豆苗、豆芽、豌豆）

肉切成細條。將雪利酒、醬油、澱粉及少許糖攪拌製成醬汁，放入切好的肉腌製約 1 小時。按照包裝說明預備粉絲并將其切小。蔬菜、豆苗及木耳分別按份放入鍋中並用大火爆炒約 2 分鐘。將肉中的水分濾干，分成兩份，每份在鍋中翻炒 3 分鐘。攪拌均勻并再次短時間加熱。調味後即可食用。

糖醋裡脊
兩人份

250 克豬裡脊
鹽、花椒粉
1 小個雞蛋

1 湯勺玉米澱粉
2 湯勺芝麻油
1 小個洋蔥
半個紅柿子椒，切成條狀
1 根胡蘿蔔，切成條狀
1/8 升蔬菜湯
1 湯勺番茄醬
1-2 湯勺醬油
2 片灌裝菠蘿，切成塊
1-2 湯勺果醋
半茶勺咖喱
數滴辣椒油
1 湯勺切碎的蔥花

豬裡脊肉切成薄片，塗抹上鹽和花椒粉。將雞蛋打勻并與澱粉混合攪拌，均勻塗抹在肉片上，等其均勻入味。將肉倒入鍋中翻炒，在熱油中煎炸至金黃后撈出。將切碎的蔬菜倒入剩餘的油中快炒，將蔬菜湯澆入并拌入番茄醬和醬油。將菠蘿塊、醋和咖喱一起倒入蔬菜中煮沸。調味，加入少許辣椒油。再與肉短時加熱后，撒上切碎的蔥花即可。

SI

Vok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Nerjavno legirano jeklo 18/10.

Čestitamo ob nakupu našega izdelka. Odločili ste se za kakovosten izdelek znamke WMF. Visokokakovostni materiali, izvrstna obdelava ter skrbna preverjanja kakovosti zagotavljajo dolgo življenjsko dobo. Dozorel dizajn in premišljena funkcionalnost zagotavljata visoko stopnjo uporabnosti. Vok, azijska tradicionalna posoda za kuhanje, je že zdavnaj osvojila evropske kuhinje. V voku lahko kuhate, pečete, dušite ali cvrete. Priprava je hitra. In kuhanje z vokom je tudi del moderne lahke in zdrave prehrane.

Pred prvo uporabo v celoti preberite spodnja navodila za uporabo in vzdrževanje.

Napotki za uporabo
Pred prvo uporabo odstranite morebitne nalepke, izdelek operite z vročo vodo in ga dobro osušite. Vok lahko segrejete na štedilniku ali na ustreznem kuhalniku z gorilnikom na pasto. Najvišjo stopnjo segrevanja uporabite samo za zagrevanje, nato pravočasno zmanjšajte stopnjo in skuhajte jedi na srednji stopnji.

Napotki za pripravo
Pred začetkom priprave jedi morajo biti vse sestavine drobno narezane. Za pečenje segrejte nekaj olja ali masti. Maščobo vedno dajte v hladen vok in jo šele nato segrejte. Vroči maščobi dodajte najprej sestavine, ki se najdlje kuhajo. Pogosto premešajte, da bodo sestavine enakomerno popečene. Gotove sestavine pomaknite na stran posode, da ostanejo tople. Na sredino voka lahko dodate nove sestavine. Ko so vse sestavine skuhane, jih na hitro še premešajte in po okusu začinite.

Napotki glede varne uporabe in vzdrževanja
Vok in stekleni pokrov nista primerna za uporabo v pečici. Nikoli ne segrevajte praznega voka in pazite, da tekočina v posodi nikoli popolnoma ne izpari. Če tega ne upoštevate, se lahko vsebina zažge, lahko se poškodujeta posoda ali vir segrevanja. Ne pozabite, da so lahko ročaji vroči. Uporabite prijemalko za lonce. Vročega voka ne puščajte nenadzorovanega. Goreče maščobe ne gasite z vodo! Uporabite krpo ali gasilni aparat. Vok po uporabi čim prej operite z vročo vodo. Trdovratne ostanke hrane namočite in jih z gobo ali krtačo nežno odstranite. (Priporočamo čistilno gobo Scotch Brite »Kratzt nicht 3M«, ki ne drgne posode). Ne uporabljajte jeklene volne ali sredstev za drgnjenje s peskom.
Če voda vsebuje veliko apnenca in zaradi nekaterih jedi se lahko pojavijo madeži apnenca ali svetleče modro obarvanje v notranjosti posode. Čim prej prekuhajte s kisom in redno odstranjujte. Vok pred shranitvijo dobro osušite.

Napotek za indukcijske štedilnike
Upoštevajte: indukcija je zelo hiter vir toplote. Ne segrevajte praznih ponev ali loncev, saj lahko pregrevanje poškoduje posodo za kuhanje. Pri visokih stopnjah segrevanja se lahko pojavi brnenje. Ta zvok je tehnično pogojen in ni znak za okvaro vašega štedilnika ali kuhinjske posode. Velikost lonca in velikost polja za kuhanje morata biti enaka in lonec je treba postaviti na sredino indukcijskega polja, sicer se lahko zgodi, da polje za kuhanje (magnetno polje) ne deluje skupaj z zadevnim dnom lonca.

Napotek za električne štedilnike
Uporabite ploščo štedilnika, ki ustreza premeru dna posode. S tem boste prihranili čas in energijo.

Recepti

Chop Suey
Sestavine za dve osebi:
100 g svinjske ribice
100 g puranjih prsi
po 1-2 JŽ šerija in sojine omake
½ JŽ jedilnega škroba
malo sladkorja
½ kitajske gobe, namočene v mlačni vodi
½ stebla pora, narezanega na majhne kolobarje
1 majhen korenček, narezan na tanke trakove
150 g bambusovih vršičkov iz pločevinke, narezanih na majhne trakove
10 g namočenih rezancev iz riževe moke
2 JŽ osatovega olja
60 g mešanih kalčkov (npr. lečinih, sojinih, grahovih)

Meso narežite na tanke trakove. Šeri, sojino omako, jedilni škrob in ščepec sladkorja zmešajte v marinado. Meso naj v njej počiva približno 1 uro. Rezance iz riževe moke pripravite, kot je navedeno na embalaži, in jih narežite na manjše kose. Zelenjavo, kalčke in gobo v porcijah za približno 2 minuti močno popecite v voku. Meso odcedite in ga v 2 porcijah po 3 minute pecite in med tem mešajte.
Vse dobro premešajte in ponovno segrejte. Začinite po okusu.

Kislo-sladka svinjina
Sestavine za dve osebi:
250 g svinjske ribice
sol, sveže zmlet sečuanski poper
1 majhno jajce
1 JŽ koruznega škroba
2 JŽ sezamovega olja
1 majhna čebula
½ rdeče paprike, narezane na trakove
1 korenček, narezan na trakove
1/8 l zelenjavne jušne osnove
1 JŽ paradižnikove mezge
1-2 JŽ sojine omake
2 rezini ananasa iz pločevinke, narezanega
na kocke
1-2 JŽ sadnega kisa
½ ČŽ karija
nekaj kapljic čilijevega olja
1 JŽ drobno narezanega drobnjaka

Svinjsko ribico narežite na zelo tanke rezine, začinite s soljo in sečuanskim poprom. Ubijte jajce, zmešajte ga s škrobom in mešanico enakomerno razporedite po rezinah mesa, naj se dobro prepoji. Meso v vročem olju v voku močno popecite, medtem mešajte, in ga nato vzemite ven.
Narezano zelenjavo v preostali maščobe nekoliko popecite, zalijte z zelenjavno jušno osnovo, umešajte paradižnikovo mezgo in sojino omako.
Zelenjavi dodajte kocke ananasa s kisom in karijem, pokuhajte. Začinite, dodajte čilijevo olje, da bo jed pekoča. Skupaj z mesom še nekoliko segrejte in jed posipajte z narezanim drobnjakom.

HU

WMF ProfiSelect wok
Cromargan®: Rozsdamentes nemesacél 18/10.

Szívélyes jókívánságunk a választásához. Ön egy WMF minőségi termék mellett döntött. A kiemelkedő minőségű anyagok, az első osztályú feldolgozás és a gondos minőség-ellenőrzés garantálják a hosszú élettartamot. A kiérlelt dizájn és az átgondolt funkcionalitás magas használati értéket garantál. A wok, a hagyományos ázsiai főzőedény már régen meghódította az európai konyhákat. A wokban tud főzni, sütni, pörkölni és frittírozni. Az étel elkészítése gyorsan megy. És wokban főzni nagyon trendi, ami könnyű és egészséges táplálkozást nyújt.

Az első használat előtt a következő kezelési- és gondozási tanácsokat teljesen olvassa végig.

Kezelési tanácsok
Az első használat előtt az esetleg ráragasztott matricát távolítsa el, öblítse ki forró vízzel és jól szárítsa meg. A wokot a tűzhelyen vagy egy alkalmas paszta-égős rezsón tudja felhevíteni. Csak a felmelegítéshez használja a legmagasabb fokozatot, időben kapcsoljon vissza és az ételt közepes fokozaton süsse.

Tanácsok a főzéshez
Az elkészítéshez az összes hozzávalót apróra összevágva elő kell készíteni. Az elősütéshez hevítsen fel egy kis olajat vagy zsírt.
A zsírt mindig a hideg wokba tegye és csak utána melegítse fel. Először a leghosszabb párolódási idejű hozzávalókat tegye a forró zsírba. Gyakran keverje össze, amíg minden egyformán megsült. A készre főzött hozzávalókat tolja ki a szélére, ahol melegen tartja. Így Ön a wok közepében további hozzávalókat tud sütni. Ha az összes hozzávaló megsült, még egyszer röviden keverje össze és ízlés szerint fűszerezze.

Tanácsok a biztonságos használathoz és a gondozáshoz
A wok és az üvegfedő nem alkalmasak a sütőben történő használatra. Soha ne hevítse tartalom nélkül, és ügyeljen rá, hogy a főzött étel folyadéktartalma soha ne párologjon el teljesen. Ha nem tartja be, a főzött étel odaégését, a főzőedény vagy a hőforrás károsodását okozhatja. Kérjük, ügyeljen rá, hogy a fogantyúk felforrósodhatnak. Használjon edényfogót. A forró wokot ne hagyja felügyelet nélkül. Égő zsírt ne oltson vízzel. Használjon takarót vagy tűzoltó készüléket. A wokot használat után lehetőleg minél korábban öblítse ki forró vízzel. A szilárdan tapadó ételmaradékokat áztassa be és szivaccsal vagy kefével, óvatosan távolítsa el. (Ajánljuk a Scotch Brite gyártmányú „Kratzt nicht 3M" mosogató szivacsot).
Kérjük, ne használjon acélgyapjút vagy homoktartalmú súrolószert.
A mésztartalmú víz és meghatározott ételek mészfoltokat vagy kékesen csillogó elszíneződéseket okozhatnak a belsejében. Kérjük, időben főzze ki ecettel és rendszeresen távolítsa el. Jól leszárítva tárolja el.

Tanács indukciós tűzhelyekhez
Kérjük, vegye figyelembe: Az indukció egy nagyon gyors hőforrás. Tartalom nélkül ne hevítsen sem serpenyőt sem fazekat, mivel a főzőedényt a túlhevülés károsíthatja.
Magasabb főzőfokozatoknál zümmögő zaj keletkezhet. Ezt a zajt a technika okozza, és nem jelenti a tűzhelye vagy a főzőedénye meghibásodását.
A fazékméret és a főzőlap mérete legyen azonos, és a fazék álljon az indukciós mező közepén, mivel egyébként lehetséges, hogy a főzőlap (a mágnesmező) nem indul meg a fazék fenekére.

Tanács villanytűzhelyekhez
A fenékátmérőnek megfelelő méretű főzőlapot használja. Ezzel időt és energiát takarít meg.

Receptek

Chop Suey
Hozzávalók 2 személyre:
100 g sertésfilé
100 g pulykafilé
Egyenként 1-2 evőkanál serry és szójaszósz
½ evőkanál étkezési keményítő
kevés cukor
½ kínai gombát áztasson be langyos vízben
½ póréhagymát vágjon keskeny szeletekre
1 kis karottát vágjon apró csíkokra
150 g konzerv bambuszrügyet vágjon vékony csíkokra
10 g beázatott üvegtészta
2 evőkanál sáfrányolaj
60 g vegyes csíra (pl. lencse-, szójabab-, borsócsíra)

Vágja a húst vékony csíkokra. Keverje össze a serrit, a szójaszószt, az étkezési keményítőt, 1 csipet cukrot, és a hagyja a húst a marinádban pácolódni kb. 1 órán keresztül. A csomagoláson lévő utasítás szerint készítse el az üvegtésztát és vágja fel apróra. A zöldséget, a csírákat és a gombát kiporciózva a wokban kb. 2 percig erősen pirítsa meg. Hagyja lecsöpögni a húst, 2 adagban egyenként 3 percig keverve süsse át.
Mindent jól keverje össze és még egyszer hevítse fel. Ízlés szerint fűszerezze.

Édes-savanyú sertéshús
Hozzávalók 2 személyre:
250 g sertésfilé
Só, frissen darált szecsuáni bors
1 kis tojás
1 ek. kukoricakeményítő
2 ek. szezámolaj
1 kis fej hagyma
½ piros paprika, csíkokra vágva
1 karotta, csíkokra vágva
1/8 l zöldség alaplé
1 ek. sűrített paradicsom
1-2 ek. szójaszósz
2 szelet konzerv ananász, kockára vágva
1-2 ek. gyümölcsecet
½ teáskanál curry
néhány csepp csiliolaj
1 ek. metélőhagyma aprítva

Vágja a sertésfilét hajszálvékony szeletekre, fűszerezze sóval és a szecsuáni borssal. Verje fel a tojást, keverje bele a keményítőt és kenje a keveréket egyenletesen a húsra, jól dolgozza bele. A húst a wokban kevergetve, forró olajban erősen süsse meg és vegye ki. A felvágott zöldséget a maradék zsírban röviden süsse át, locsoljon rá zöldség alaplevet, keverje bele a sűrített paradicsomot és a szójaszószt. A felkockázott ananászt ecettel és curry-val adja a zöldséghez, forralja fel. Ízesítse, adjon hozzá csípős csiliolajat.
A húst vele együtt még egyszer röviden hevítse fel és a fogásra szórjon felvágott metélőhagymát.

RU

Сковорода вок WMF ProfiSelect
Cromargan®: высококачественная нержавеющая сталь 18/10.

Сердечно поздравляем с вашим выбором! Вы выбрали качественное изделие от компании WMF. Высококачественные материалы, первоклассные технологии и тщательная проверка качества гарантируют продолжительный срок службы изделия. Профессиональный дизайн и продуманная функциональность являются залогом успешного использования. Традиционная азиатская сковорода вок давно уже нашла своё достойное место на европейских кухнях. В сковороде вок можно варить, жарить, тушить и жарить во фритюре. Пища готовится достаточно быстро. К тому же пища, приготовленная в сковороде вок, полностью отвечает принципам легкого и здорового питания.

Перед первым применением полностью прочитайте все изложенные далее указания.

Указания по использованию
Перед первым применением удалите все имеющиеся наклейки, вымойте вок горячей водой и тщательно просушите.
Разогревать сковороду вок можно на плите или на специальной горелке с использованием горючей пасты. Максимальную мощность включайте только для разогрева сковороды, после этого сразу же уменьшите огонь и продолжайте готовить на среднем огне.

Указания по приготовлению пищи
Для приготовления пищи все ингредиенты следует заранее нарезать небольшими кусочками. Для жарки необходимо разогреть небольшое количество растительного масла. Если вы будете жарить на жире, то всегда кладите его в холодную сковороду вок, а затем уже разогревайте вок с жиром! В разогретый жир сначала кладите те ингредиенты, которые требуют самой длительной жарки. Часто перемешивайте продукты для их равномерной прожарки. Обжаренные до готовности ингредиенты отодвигайте к краю сковороды, чтобы они не остывали. А в центре сковороды вок вы можете обжаривать другие ингредиенты. Когда все ингредиенты обжарены до готовности, перемешайте их и по вкусу добавьте приправы.

Указания по надлежащему использованию и уходу
Сковорода вок и стеклянная крышка не предназначены для использования в духовке.
Никогда не нагревайте пустую сковороду вок, следите, чтобы жидкость, в которой тушатся продукты, никогда не испарялась полностью. Несоблюдение этого указания может привести к возгоранию продуктов, повреждению посуды или плиты из-за расплавления алюминия на дне сковороды. Обратите внимание, что ручки могут быть горячими, поэтому пользуйтесь прихватками. Никогда не оставляйте горячую сковороду вок без присмотра. Загоревшийся жир не тушите водой. Используйте для этого покрывало или огнетушитель. По возможности сразу же после использования сковороды вок вымойте ее горячей водой. Приставшие остатки пищи замочите, затем аккуратно удалите губкой или щеткой (мы рекомендуем губки от компании Scotch Brite «Без царапин 3М»). Никогда не используйте металлические губки или абразивные чистящие средства.
На внутренней поверхности из-за некоторых продуктов или жесткой воды могут появиться известковые пятна или синеватые разводы. Регулярно удаляйте их, прокипятив в сковороде вок воду с уксусом. Тщательно сушите сковороду перед хранением.

Указания для индукционных плит
Внимание: Нагрев на индукционных плитах происходит очень быстро. Поэтому не разогревайте пустые кастрюли или сковороды, из-за перегрева они могут быть повреждены.
Символ на дне сковороды указывает, можно ли использовать вок на индукционной плите. При включении плиты на большой мощности может появиться гудение. Этот шум является технически обусловленным и не свидетельствует о неполадках плиты или проблемах с кухонной посудой.
Размер посуды должен соответствовать размеру конфорки. Посуду следует ставить в центр индукционного поля, в противном случае конфорка (магнитное поле) может не реагировать на дно посуды.

Указания для электроплит
Используйте конфорки, размер которых соответствует диаметру дна посуды.
Это сэкономит время и электроэнергию.

Рецепты

Рагу по-китайски
На 2 порции

100 г свиного филе
100 г филе индейки
по 1-2 столовые ложки хереса и соевого соуса
½ столовой ложки пищевого крахмала
немного сахара
½ китайского гриба, замоченного в теплой воде
½ стебля лука-порея, нарезанного тонкими кольцами
1 небольшая морковь, нарезанная тонкими полосками
150 г консервированных ростков бамбука, нарезанные вдоль
10 г замоченной китайской лапши
2 столовые ложки сафлорового масла
60 г смеси проростков (например, проростки чечевицы, сои, гороха)

Мясо нарезать тонкими полосками. Приготовить маринад, смешав херес, соевый соус, пищевой крахмал и щепотку сахара. Положить в него мясо и выдержать примерно 1 час. Приготовить китайскую лапшу согласно рекомендациям на упаковке и нарезать ее мелкими кусочками.
Поочередно обжарить овощи, проростки и гриб в сковороде вок на сильном огне, примерно по 2 минуты каждую порцию.
Дать мясу стечь, разделить его на 2 части, жарить в течение 3 минут, постоянно помешивая. Хорошо перемешать все ингредиенты и еще раз их нагреть в течение короткого времени. Приправить специями по вкусу.

Кисло-сладкая свинина
На 2 порции

250 г свиного филе
соль, свежемолотый сычуаньский перец
1 маленькое яйцо
1 столовая ложка кукурузного крахмала
2 столовые ложки кунжутного масла
1 маленькая луковица
½ стручка красного болгарского перца, нарезанного полосками
1 морковка, нарезанная полосками
1/8 л овощного отвара
1 столовая ложка томатной пасты
1-2 столовые ложки соевого соуса
2 кружочка консервированного ананаса, нарезанных кубиками
1-2 столовые ложки фруктового уксуса
½ чайной ложки карри
несколько капель масла чили
1 столовая ложка шнитт-лука

Свиное филе нарезать тончайшими ломтиками, приправить солью и сычуаньским перцем. Взбить яйцо, смешать его с крахмалом, полученную смесь вылить на ломтики филе, равномерно распределить ее и тщательно перемешать. Хорошо обжарить мясо в сковороде вок на горячем растительном масле, постоянно помешивая его, вынуть мясо. В оставшемся масле обжарить в течение короткого времени нарезанные овощи, залить их овощным отваром, добавить томатную пасту и соевый соус. В овощи добавить кубики ананаса с уксусом и карри, довести до кипения.
Приправить специями по вкусу, добавить для остроты масло чили. Положить мясо, еще раз нагреть в течение короткого времени, посыпать блюдо нарезанным шнитт-луком.

PL

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Stal szlachetna nierdzewna 18/10.

Serdecznie gratulujemy doskonałego wyboru. Wyroby WMF są produktami o wysokiej jakości. Zastosowanie materiałów o najwyższej jakości, precyzyjna obróbka i drobiazgowe kontrole jakości gwarantują długą żywotność. Wyszukane wzornictwo i przemyślana funkcjonalność zapewniają dużą użyteczność. Wok, tradycyjne naczynie do gotowania pochodzące z Azji, zyskał już dużą popularność także w kuchniach europejskich. W woku możesz gotować, smażyć, dusić i smażyć na głębokim tłuszczu. Przyrządzenie potrawy trwa bardzo krótko. Ponadto gotowanie w woku wpisuje się w modny trend przyrządzania lekkich i zdrowych posiłków.

Przed pierwszym użyciem przeczytaj uważnie następujące wskazówki dotyczące obsługi i konserwacji.

Wskazówki dotyczące obsługi
Przed pierwszym użyciem odklej ewentualne naklejki, wyczyść urządzenie gorącą wodą i dobrze wysusz.
Wok możesz rozgrzać na kuchence lub na podgrzewaczu z dopasowanym palnikiem do makaronu. Najwyższego stopnia grzania używaj tylko do przysmażania, odpowiednio wcześnie zmniejsz stopień smażenia i gotuj potrawy na średnim stopniu.

Wskazówki dotyczące przyrządzania potraw
Przed rozpoczęciem przyrządzania potrawy wszystkie składniki należy pokrój w drobne kawałki. Rozgrzej niewielką ilość oleju do przysmażenia. W wypadku smażenia z tłuszczem, tłuszcz połóż na zimny wok i dopiero wtedy nagrzej naczynie! Najpierw na gorący tłuszcz połóż składniki o najdłuższym czasie smażenia. Mieszaj często składniki, aż wszystko równomiernie się przysmaży. Usmażone składniki przesuń na krawędź, w celu utrzymywania ich ciepłoty. Pośrodku woka zrobi się wtedy miejsce do usmażenia następnych składników. Po usmażeniu wszystkich składników, jeszcze raz wszystko wymieszaj i dopraw przyprawami do smaku.

Wskazówki dotyczące bezpiecznego użytkowania i konserwacji
Wok i szklana przykrywka nie nadają się do używania w piekarniku. Nigdy nie nagrzewaj pustego naczynia, ani nie dopuść do wygotowania się całej cieczy. W razie nieprzestrzegania tej wskazówki może dojść do przypalenia gotowanych składników, uszkodzenia naczynia lub uszkodzenia źródła grzania z powodu stopienia się aluminium na dnie naczynia. Uchwyty mogą być gorące, dlatego używaj do chwytania rękawic kuchennych.
Nie zostawiaj gorącego woka bez nadzoru. Do gaszenia zapalonego tłuszczu nie używaj wody. Użyj do tego koca lub gaśnicy. Wok po użyciu od razu wypłucz w gorącej wodzie. Uporczywe pozostałości potrawy namoczyć i zmyć gąbką lub szczotką. (Zalecamy używanie gąbki Scotch Brite »3M nie rysującej«). Nie używać skrobaków z wełny stalowej ani żadnych środków szorujących.
W wypadku używania twardej wody i przyrządzania niektórych potraw, na wewnętrznej powierzchni naczynia mogą tworzyć się wapienne plamy lub niebieskie przebarwienia. Należy je regularnie czyścić octem. Naczynie przed schowaniem dobrze wytrzeć.

Wskazówka dotycząca indukcyjnych płyt grzewczych
Uwaga: Indukcyjne płyty grzewcze nagrzewają się bardzo szybko. Dlatego też nie nagrzewaj pustych garnków ani patelni, gdyż przegrzanie naczyń może spowodować ich uszkodzenie.
Symbol na dnie naczynia informuje o tym, czy wok nadaje się do stawiania na indukcyjnych płytach grzewczych. Przy wyższych stopniach grzania może wystąpić hałasowanie. Hałas ten jest uwarunkowany względami technicznymi nie stanowi symptomu awarii kuchenki ani naczynia.
Rozmiar naczynia i rozmiar pola grzewczego muszą być dopasowane. Naczynie powinno stać pośrodku indukcyjnego pola grzewczego. W przeciwnym razie pole grzewcze (pole magnetyczne) może się nie włączyć.

Wskazówka dotycząca elektrycznych płyt grzewczych
Używaj płyt grzewczych o rozmiarach dopasowanych do średnicy dna naczyń. Oszczędzisz wtedy czas i energię.

Przepisy

Chop Suey
Składniki dla 2 osób

100 g fileta wieprzowego
100 g fileta z indyka
po 1-2 łyżki sosu sherry i sosu sojowego
½ łyżki skrobi spożywczej
szczypta cukru
½ grzybka chińskiego, namoczyć w letniej wodzie
½ laski pora, pokrojonego w cienkie krążki
1 mała marchewka, pokrojona w cienkie paski
150 g pędów bambusa z puszki, pokrojonych w cienkie paski
10 g namoczonego makaronu sojowego
2 łyżki oleju ostowego
60 g mieszanki kiełków (np. fasoli, soi, groszku)

Mięso pokroić na cienkie paski. Zrobić marynatę z sosu sherry, sosu sojowego, skrobi ziemniaczanej i 1 szczypty cukru i zamarynować w niej mięso przez około 1 godzinę. Przygotować makaron zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu i drobno pokroić. Warzywa, kiełki i grzybek przysmażyć w porcjach w woku, po 2 minuty każdą porcję. Mięso po wyjęciu z marynaty usmażyć w 2 porcjach. Każdą porcję smażyć mieszając przez 3 minuty.
Wszystkie składniki dobrze wymieszać i jeszcze raz podgrzać. Doprawić do smaku.

Wieprzowina słodko-kwaśna
Składniki dla 2 osób

250 g fileta wieprzowego
sól, pieprz seczuański, świeżo mielony
1 małe jajko
1 łyżka skrobi ziemniaczanej
2 łyżka oleju sezamowego
1 mała cebula
½ czerwonej papryki, pokrojonej w paski
1 marchewka, pokrojona w paski
1/8 l bulionu warzywnego
1 łyżka przecieru pomidorowego
1-2 łyżki sosu sojowego
2 plastry ananasa z puszki, pokrojonego w kostkę
1-2 łyżki octu owocowego
½ łyżki curry
parę kropel oleju chili
1 łyżka szczypiorku

Mięso wieprzowe pokroić na cienkie plastry, posolić i posypać pieprzem seczuańskim. Rozbić jajko, wymieszać dokładnie ze skrobią i rozprowadzić równomiernie na plastrach mięsa. Mięso przysmażyć dobrze w woku na gorącym oleju mieszając, a następnie wyjąć. Pokrojone warzywa przysmażyć krótko w pozostałym tłuszczu, zalać bulionem warzywnym, dodać przecier pomidorowy i sos sojowy. Dodać ananasa w kostce, ocet i curry. Zagotować z warzywami.
Posmakować, doprawić olejem chili. Mięso na końcu jeszcze raz podgrzać i gotową potrawę posypać szczypiorkiem.

SK

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: nehrdzavejúca ušľachtilá oceľ 18/10.

Srdečne vám gratulujeme k vášmu výberu. Rozhodli ste sa pre kvalitný produkt od spoločnosti WMF. Vysokokvalitné materiály, prvotriedne spracovanie a dôkladné kontroly kvality sú zárukou dlhej životnosti. Vďaka vyspelému dizajnu a premyslenej funkčnosti má produkt široké možnosti využitia. Wok, tradičný kuchynský riad Ázijcov, si už v európskych kuchyniach dávno vydobyl svoje miesto. Môžete v ňom variť, piecť, dusiť a fritovať. Príprava pokrmov je rýchla. Varenie vo woku je navyše v úplnom súlade s modernými trendmi ľahkej a zdravej výživy.

Pred prvým použitím vás prosíme, aby ste si dôkladne prečítali všetky nasledujúce pokyny na používanie a starostlivosť.

Pokyny na používanie
Pred prvým použitím odstráňte z woku prípadné nálepky, opláchnite ho horúcou vodou a dôkladne vysušte.
Wok môžete zohrievať na sporáku, alebo vhodnom horákovom variči na pastu. Najvyšší teplotný stupeň používajte len na zahriatie, teplotu včas znížte a pokrmy uvarte na strednom stupni.

Pokyny na prípravu pokrmov
Pred varením si treba pripraviť všetky prísady a nakrájať ich na malé kusy. Na opekanie zohrejte trocha oleja. Pri pečení s použitím tuku dajte vždy tuk do studeného woku a zohrejte ho až potom! Do horúceho tuku vložte najskôr prísady, ktoré sa varia najdlhšie. Často premiešavajte dovtedy, kým nie je všetko rovnomerne opečené. Dopečené prísady posuňte na okraj woku, aby zostali teplé. V strede woku potom môžete opiecť ďalšie prísady. Keď sú všetky prísady dopečené, ešte raz ich krátko premiešajte a podľa chuti okoreňte.

Pokyny na bezpečné používanie a starostlivosť
Wok a sklenená pokrievka nie sú určené na použitie v rúre. Wok nikdy nezohrievajte prázdny a dajte pozor, aby sa z vareného pokrmu nikdy úplne neodparila tekutina. Pri nedodržaní týchto pokynov môže dôjsť k pripáleniu vareného pokrmu, poškodeniu kuchynského riadu, alebo tepelného zdroja následkom roztavenia hliníka v spodnej časti woku. Nezabúdajte, že držadlá woku môžu byť horúce a používajte preto chňapky.
Nenechávajte horúci wok bez dozoru. Horiaci tuk nehaste vodou. Použite pokrývku, alebo hasiaci prístroj. Wok po použití čo najskôr vypláchnite horúcou vodou. Pripečené zvyšky pokrmov navlhčite a odstráňte hubkou, alebo kefkou. (Odporúčame použiť čistiacu hubku Scotch Brite 3M).
Nepoužívajte oceľovú vlnu, alebo pieskové čistiace prostriedky.
Vápenatá voda a niektoré pokrmy môžu spôsobiť vznik vápenných škvŕn a meňavé modré sfarbenia vo vnútornej časti woku. Tieto škvrny a sfarbenia včas vyvarte s octom a pravidelne odstraňujte. Pred uschovaním wok dôkladne osušte.

Pokyny pre indukčné sporáky
Upozornenie: Indukčné sporáky sa zohrievajú extrémne rýchlo. Nezohrievajte na nich žiadne prázdne hrnce ani panvice, pretože prehriatím sa kuchynský riad môže poškodiť.
Symbol na dne označuje, či je váš wok vhodný na použitie s indukčnými sporákmi. Pri vysokých varných stupňoch môže byť počuť bzučanie. Toto bzučanie je technicky podmienené a nejde o chybu sporáka alebo kuchynského riadu.
Veľkosť hrnca sa musí zhodovať s veľkosťou varného poľa. Hrniec je potrebné umiestniť do stredu indukčného poľa, inak sa môže stať, že varné pole (magnetické pole) nebude mať dosah na dno hrnca.

Pokyny pre elektrické sporáky
Použite sporákovú platňu, ktorej veľkosť zodpovedá priemeru dna woku. Ušetríte tým čas aj energiu.

Recepty

Chop Suey
Prísady pre 2 osoby

100 g bravčového filé
100 g morčacieho filé
po 1 – 2 PL sherry a sójovej omáčky
½ PL kukuričného škrobu
štipka cukru
½ čínskej huby, ktorú necháme zmäknúť vo vlažnej vode
½ póru, nakrájaného na tenké krúžky
1 malá mrkva, nakrájaná na tenké prúžky
150 g bambusových výhonkov z konzervy, nakrájaných na tenké prúžky
10 g namočených sklených rezancov
2 PL bodliakového oleja
60 g zmiešaných klíčkov (napr. šošovicové, sójové, hrachové klíčky)

Mäso nakrájame na tenké prúžky. Zmiešaním sherry, sójovej omáčky, kukuričného škrobu a 1 štipky cukru pripravíme marinádu, v ktorej necháme mäso postáť asi 1 hodinu. Sklené rezance pripravíme podľa návodu na obale a nakrájame na malé kúsky. Zeleninu, klíčky a hubu po porciách sprudka opekáme vo woku asi 2 minúty. Mäso necháme odkvapkať a opekáme za stáleho miešania vo 2 porciách, každú po 3 minúty.
Všetko dobre premiešame a ešte raz krátko zohrejeme. Dochutíme podľa potreby.

Bravčové mäso na sladkokyslo
Prísady pre 2 osoby

250 g bravčového filé
soľ, sečuánske korenie, čerstvo namleté
1 malé vajce
1 PL kukuričného škrobu
2 PL sezamového oleja
1 malá cibuľa
½ červenej papriky, nakrájanej na prúžky
1 mrkva, nakrájaná na prúžky
1/8 l zeleninového vývaru
1 PL paradajkového pretlaku
1 – 2 PL sójovej omáčky
2 krúžky ananásu z konzervy, nakrájané na kocky
1 – 2 PL ovocného octu
½ ČL kari
niekoľko kvapiek čili oleja
1 PL nakrájanej pažítky

Bravčové filé nakrájame na tenučké plátky a dochutíme soľou a sečuánskym korením. Vajce vyšľaháme, zmiešame so škrobom a zmes rovnomerne a dôkladne rozdelíme na plátky mäsa. Mäso za stáleho miešania vo woku sprudka opečieme v horúcom oleji a potom ho vyberieme. Vo zvyšnom tuku krátko opečieme nakrájanú zeleninu, zalejeme zeleninovým vývarom a primiešame paradajkový pretlak a sójovú omáčku. K zelenine pridáme kocky ananásu s octom a kari a necháme povariť.
Prichutíme a zostríme čili olejom. Mäso ešte raz krátko zohrejeme spolu s ostatnými prísadami a hotové jedlo posypeme nakrájanou pažítkou.

RO

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Oţel inoxidabil 18/10.

Vă felicităm pentru alegerea dumneavoastră. V-aţi decis în favoarea unui produs de calitate de la WMF. Materialele de calitate înaltă, prelucrarea de primă mână şi verificările detaliate ale calităţii vă garantează o durată de serviciu îndelungată. Designul avansat şi funcţionalitatea bine gândită asigură un grad de utilitate înalt. Wok-ul, vasul preferat de gătit al asiaticilor, a cucerit demult bucătăriile europene. În wok puteţi găti, prăji, prepara prin înăbuşire şi prăji intens. Prepararea este rapidă. Prepararea alimentelor în wok respectă tendinţa actuală spre o alimentaţie uşoară şi sănătoasă.

Citiţi următoarele indicaţii de utilizare şi îngrijire, înainte de prima utilizare, în totalitate.

Indicaţii pentru operare
Îndepărtaţi înainte de prima utilizare eventualele etichete autocolante, spălaţi-o cu apă fierbinte şi uscaţi-o bine.
Puteţi încălzi wok-ul pe plită sau pe un încălzitor potrivit cu arzător pentru paste. Utilizaţi treapta maximă de încălzire numai pentru preîncălzire, comutaţi la timp pe o treaptă inferioară şi utilizaţi treapta medie pentru pregătirea alimentelor.

Indicaţii pentru preparare
Pentru preparare este necesară pregătirea tuturor ingredientelor, tăindu-le la dimensiuni mici. Pentru prăjire, încălziţi ceva ulei. La prăjirea cu unsoare, introduceţi grăsimea întotdeauna mai întâi în wok-ul rece şi încălziţi-o abia apoi! Introduceţi mai întâi ingredientele cu durata cea mai îndelungată de preparare în unsoarea încinsă. Amestecaţi des prin toate ingredientele, până ce totul este prăjit uniform. Ingredientele pregătite în totalitate trebuie împinse către margine, pentru a le păstra calde. Astfel aveţi posibilitatea de a prăji în centrul wok-ului alte ingrediente. În momentul în care toate ingredientele sunt preparate, mai amestecaţi încă o dată totul, pentru aromă.

Indicaţii pentru utilizare sigură şi întreţinere
Wok-ul şi capacul de sticlă nu se pretează pentru utilizarea în cuptor.
Nu încălziţi niciodată fără conţinut şi aveţi grijă, ca lichidul alimentelor preparate să nu se evapore niciodată în totalitate. În caz de nerespectare se poate ajunge la arderea alimentelor preparate, la deteriorarea vaselor de gătit sau la deteriorarea sursei de căldură prin topirea aluminiului din partea inferioară. Vă rugăm să aveţi în vedere faptul că mânerele se pot încinge; utilizaţi de aceea lavete pentru a vă proteja.
Nu lăsaţi wok-ul fierbinte nesupravegheat. Nu stingeţi unsoarea aprinsă cu apă. Utilizaţi o pătură sau un extinctor. Spălaţi wok-ul cât mai rapid după utilizare cu apă fierbinte. Resturile alimentare fixate trebuie înmuiate şi îndepărtate atent, cu un burete sau o perie. (Vă recomandăm buretele de vase Scotch Brite »Nu zgârie 3M«). Vă rugăm să nu utilizaţi bureţi din plasă metalică sau substanţe abrazive cu conţinut de nisip.
Apa dură şi anumite tipuri de alimente pot lăsa pete de calcar sau decolorări cu nuanţe de albastru pe interiorul vasului. Vă rugăm să fierbeţi cât mai curând oţet în vas şi să îndepărtaţi urmele. Depozitaţi-l bine uscat.

Indicaţie pentru plite cu inducţie
Acordaţi atenţie: Plitele cu inducţie se încălzesc extrem de repede. Nu încălziţi oale sau tigăi goale, deoarece supraîncălzirea poate deteriora vasele de gătit. Simbolul de pe partea inferioară a vasului indică, dacă se pretează pentru plitele cu inducţie. În cazul unor trepte de gătit înalte, este posibil să apară un zumzăit. Acest zgomot are o cauză tehnică şi nu este un semn al unei defecţiuni la plita sau vasele dvs. de gătit.
Dimensiunea vasului şi dimensiunea ochiului de gătit trebuie să se potrivească. Oala trebuie aşezată în mijlocul câmpului de inducţie, deoarece, în caz contrar, există posibilitatea ca ochiul de gătit (câmpul magnetic) să nu reacţioneze la partea inferioară a vasului.

Indicaţie pentru plite electrice
Utilizaţi o plită, a cărei dimensiune să se potrivească cu diametrul părţi inferioare a vasului. Economisiţi astfel timp şi energie.

Reţete

Chop Suey
Ingrediente pentru 2 persoane

100 g file de porc
100 g file de curcan
câte 1-2 linguri de cherry şi sos de soia
½ lingură de amidon
ceva zahăr
înmuiaţi ½ ciupercă chinezească în apă călduţă
½ tijă de praz, tăiată în inele subţiri
1 morcov mic, tăiat în benzi fine
150 g muguri de bambus din conservă, tăiaţi în benzi fine
10 g de tăiţei chinezeşti înmuiaţi
2 linguri de ulei de ciulini
60 g muguri amestecaţi (de ex. muguri de linte, soia, mazăre)

Tăiaţi carnea în benzi fine. Adăugaţi cherry-ul, sosul de soia, amidonul şi 1 priză de zahăr la sos, amestecaţi-l şi lăsaţi carnea la macerat, în sos, timp de aprox. 1 oră. Pregătiţi tăiţeii chinezeşti în conformitate cu indicaţiile de pe ambalaj şi tăiaţi-i mărunt. Prăjiţi puternic legumele, mugurii şi ciuperca porţionate în wok, timp d aprox. 2 minute. Lăsaţi carnea să se scurgă, după care prăjiţi-o în 2 porţii, timp de câte 3 min, amestecând energic.
Amestecaţi totul bine şi mai încingeţi-l o dată scurt. Condimentaţi după gust.

Carne de porc dulce-acrişoară
Ingrediente pentru 2 persoane

250 g file de porc
Sare, piper Sichuan, proaspăt măcinat
1 ou mic
1 lingură de amidon de porumb
2 linguri de ulei de susan
1 ceapă mică
½ de ardei iute roşu, tăiată în benzi
1 morcov, în benzi
1/8 l de supă de legume
1 lingură de pastă de tomate
1-2 lingură de sos de soia
2 felii de ananas din conservă, tăiate cuburi
1-2 linguri de oţet de fructe
½ linguriţă de curry
câteva picături de ulei de chilli
1 lingură de role de arpagic

Tăiaţi fileul de porc în felii subţiri şi condimentaţi-le cu sare şi piper Sichuan. Bateţi oul, amestecaţi-l cu amidonul şi distribuiţi amestecul uniform pe feliile de carne, frecându-le bine. Prăjiţi carnea în wok, amestecând în uleiul fierbinte, după care scoateţi-o. Prăjiţi legumele tăiate în restul de unsoare, stingeţi totul cu supă de legume, amestecaţi pasta de tomate şi sosul de soia. Lăsaţi cuburile de ananas să fiarbă cu oţet şi curry, amestecând totul cu legumele.
Condimentaţi după gust şi adăugaţi ulei de chilli pentru iuţeală. Mai încălziţi încă o dată carnea scurt şi împrăştiaţi rolele de arpagic pe meniu.

LV

WMF ProfiSelect wok panna
Cromargan®: Nerūsējošs tērauds 18/10.

Apsveicam jūs ar lielisko izvēli! Jūs esat iegādājies kvalitatīvo WMF izstrādājumu. Augstvērtīgie materiāli, augstākās kvalitātes apstrāde un rūpīgas pārbaudes garantē ļoti ilgu kalpošanas laiku. Mūsdienīgais dizains un pārdomātā funkcionalitāte garantē augstu izmantošanas efektivitāti. Āzijā tradicionāli izmantotā wok panna jau sen ir iekarojusi Eiropas virtuves. Wok pannā varēsit vārīt, cept, sautēt un fritēt. Pagatavošanas laiks ir īss. Ēdiena gatavošana wok pannā pilnībā atbilst modernajām viegla un veselīga ēdiena pagatavošanas tendencēm.

Pirms pannas pirmreizējās izmantošanas, lūdzu, izlasiet turpmāk sniegtos norādījumus par tās lietošanu un kopšanu.
Norādījumi par lietošanu
Pirms pannas pirmreizējās lietošanas noņemiet iespējamās uz pannas esošās uzlīmes, noskalojiet pannu karstā ūdenī un nosusiniet to.
Wok pannu varat karsēt uz plīts vai arī uz piemērota ēdiena sildītāja ar sausā spirta degli. Karstāko pakāpi izvēlieties tikai uzkarsēšanai; savlaicīgi samaziniet karstumu un ēdiena gatavošanu pabeidziet vidējā karstuma pakāpē.
Norādījumi ēdienu gatavošanai
Ēdiena pagatavošanai paredzētajiem produktiem jau iepriekš jābūt sagrieztiem mazos gabaliņos. Apcepšanai sakarsējiet nedaudz eļļas. Ja cepat, pievienojot taukvielas, ikreiz lieciet taukus aukstā wok pannā un tikai pēc tam uzkarsējiet pannu! Karstajās taukvielās vispirms lieciet tos produktus, kuru pagatavošanai nepieciešams ilgāks laiks. Bieži apmaisiet ēdienu, lai visi produkti vienmērīgi apceptos. Produktus, kas jau ir gatavi, pabīdiet uz pannas malu, lai tie paliek siltumā. Tikmēr wok pannas vidū varat apcept citus produktus. Kad visi produkti ir gatavi, vēlreiz tos apmaisiet un pēc vēlēšanās pievienojiet garšvielas.

Norādījumi drošai lietošanai un kopšanai
Wok panna un stikla vāks nav paredzēti izmantošanai cepeškrāsnī. Nekad nekarsējiet pannu ilgāku laiku, ja tajā nav ievietoti pārtikas produkti, un raugiet, lai gatavotā ēdiena šķidrums nekad pilnīgi neiztvaiko. Neievērojot šos norādījumus, produkti var piedegt, panna var tikt sabojāta, vai arī, kūstot alumīnijam pannas pamatnē, iespējams sabojāt plīti. Atcerieties, ka rokturi var sakarst; izmantojiet virtuves cimdus.
Nekad neatstājiet karstu wok pannu bez uzraudzības. Nekad nedzēsiet degošus taukus ar ūdeni. Izmantojiet segu vai ugunsdzēšamo aparātu. Iespējami drīz pēc wok pannas izmantošanas noskalojiet to ar karstu ūdeni. Piekaltušām ēdiena atliekām ļaujiet atmirkt un pēc tam tās saudzīgi notīriet ar sūkli vai suku. (Ieteicams izmantot Scotch Brite neskrambājošo tīrīšanas sūkli „Kratzt nicht 3M".) Nelietojiet tērauda vilnas sūkļus vai smilti saturošus tīrīšanas līdzekļus.
Izmantojot kaļķi saturošu ūdeni un noteiktus produktus, pannas iekšpusē var parādīties kaļķa nosēdumi vai zilganas krāsas laukumi. Novērsiet tos savlaicīgi, karsējot pannā etiķi un regulāri tīrot pannu. Pirms pannas novietošanas plauktā rūpīgi to nosusiniet.

Norādījumi par indukcijas plītīm
Lūdzu, atcerieties: uz indukcijas plītīm viss sakarst ļoti ātri. Tāpēc nekarsējiet uz šīm plītīm tukšus katlus vai pannas, jo pārkarstot trauki var tikt bojāti. Simbols uz pamatnes norāda, vai konkrētā wok panna ir piemērota izmantošanai uz indukcijas plīts. Gatavojot ēdienu augstākajās karstuma pakāpēs, var būt dzirdama sīcoša skaņa. Šī skaņa rodas tehnisku iemeslu dēļ, un tā neliecina par defektiem ne plītī, ne arī pannā.
Gatavošanas trauka un sildriņķa diametriem ir jāatbilst. Gatavošanas trauks ir jānovieto indukcijas plīts sildriņķa vidū, jo citādi iespējams, ka sildvirsma (magnētiskā virsma) nesakrīt ar trauka pamatni.

Norādījumi par elektriskajām plītīm
Izmantojiet to sildvirsmu, kuras lielums atbilst ēdiena gatavošanas trauka pamatnes diametram. Tādā veidā ietaupīsit laiku un enerģiju.

Receptes

Chop Suey
Nepieciešamie produkti divām personām:

100 g cūkgaļas filejas,
100 g tītara filejas,
pa 1-2 ēdamkarotēm heresa vīna un sojas mērces,
½ ēdamkarote pārtikas cietes,
nedaudz cukura,
½ Ķīnas sēnes, kas iemērkta remdenā ūdenī,
½ purava, kas sagriezts plānos gredzenos,
1 neliels burkāns, kas sagriezts smalkos stienīšos,
150 g konservētu bambusa dzinumu, kas sagriezti smalkos stienīšos,
10 g izmērcētu caurspīdīgo cietes makaronu,
2 ēdamkarotes saflora eļļas,
60 g dažādu sēklu dīgstu (piemēram, lēcu, sojas pupiņu, zirņu dīgsti).

Sagrieziet gaļu smalkās sloksnītēs. Pagatavojiet marinādi, sajaucot heresu, sojas mērci, pārtikas cieti un 1 šķipsnu cukura, un ielieciet tajā gaļu aptuveni uz vienu stundu. Ievērojot norādījumus uz cietes makaronu iepakojuma, sagatavojiet tos un sagrieziet smalkos gabaliņos. Pa porcijām wok pannā aptuveni 2 minūtes intensīvi apcepiet dārzeņus, dīgstus un sēnes. Nosusiniet gaļu un divās porcijās apcepiet, katru porciju cepot trīs minūtes, apmaisot. Visu rūpīgi sajauciet un vēlreiz ātri uzkarsējiet. Pievienojiet garšvielas pēc vēlēšanās.

Saldskābā cūkgaļa
Nepieciešamie produkti divām personām:

250 g cūkgaļas filejas,
sāls, svaigi samalti Sečuānas pipari,
1 neliela ola,
1 ēdamkarote kukurūzas cietes,
2 ēdamkarotes sezama eļļas,
1 neliels sīpols,
½ sarkanās paprikas, kas sagriezta smalkos stienīšos,
1 burkāns, kas sagriezts stienīšos,
1/8 l dārzeņu buljona,
1 ēdamkarote tomātu biezeņa,
1-2 ēdamkarotes sojas mērces,
2 ripas konservētu ananasu, kas sagriezti gabaliņos,
1-2 ēdamkarotes augļu etiķa,
½ tējkarote karija,
daži pilieni čili eļļas,
1 ēdamkarote ripiņās sagrieztu lociņu.

Sagrieziet cūkgaļas fileju ļoti plānās šķēlēs, apkaisiet ar sāli un Sečuānas pipariem. Sakuliet olu, samaisiet to ar cieti un maisījumu vienmērīgi pārlejiet gaļas šķēlītēm; visu rūpīgi sajauciet. Rūpīgi maisot, intensīvi apcepiet gaļu eļļā wok pannā un pēc tam izņemiet no pannas. Atlikušajā eļļā ātri apcepiet sagrieztos dārzeņus, uzlejiet dārzeņu buljonu, iemaisiet tomātu biezeni un sojas mērci. Iemaisiet dārzeņos ananasu gabaliņus ar etiķi un kariju, ļaujiet visam uzvārīties.
Pievienojiet garšvielas un čili eļļu asumam. Pievienojiet ēdienam gaļu un visu vēlreiz uzsildiet; pārkaisiet ēdienu ar lociņu gredzeniem.

HR

Wok WMF ProfiSelect
Cromargan®: Plemeniti čelik nehrđajući 18/10.

Čestitamo na Vašem izboru. Odlučili ste se za kvalitetan WMF proizvod. Visokokvalitetni materijali, prvorazredna prerada i pažljiva provjera kvalitete jamče vrlo dug životni vijek. Sofisticirani dizajn i promišljena funkcionalnost osiguravaju visoku uporabljivost. Wok, tradicionalno azijsko posuđe za kuhanje, već je osvojilo europske kuhinje. U woku možete kuhati, peći, pirjati i pržiti. Priprema je vrlo brza. A kuhanje u woku potpuno je u skladu s trendom lagane i zdrave prehrane.

Prije uporabe pažljivo pročitajte sve upute za uporabu i održavanje.

Upute za uporabu
Prije prve uporabe odstranite moguće naljepnice, isperite vrućom vodom i dobro osušite. Wok možete zagrijati na štednjaku ili odgovarajućem plameniku na pastu za gorenje. Najvišu temperaturu koristite samo za zagrijavanje, na vrijeme ju snizite i kuhajte jela na srednjoj temperaturi.

Upute za pripremu
Za pripremu imajte pri ruci sve sastojci, koji trebaju biti sitno narezani. Za zapeći zagrijte malo ulja. Kod prženja s masnoćom uvijek stavite masnoću u hladan wok i tek ga onda zagrijte! U vruću masnoću stavite najprije sastojke s najdužim vremenom kuhanja. Često promiješajte dok se sve ravnomjerno ne zapeče. Skuhane sastojke pomaknite prema rubu kako bi ostali topli. U sredini woka možete zapeći druge sastojke. Kad su svi sastojci gotovi, još jednom ih kratko promiješajte i začinite po želji.

Upute za sigurnu uporabu i održavanje
Wok i stakleni poklopac nisu prikladni za uporabu u pećnici. Ne zagrijavajte prazan wok i pripazite da tekućina iz namirnice koja se priprema potpuno ne ispari. Kod nepridržavanja može zagorjeti namirnica koja se priprema, te se zbog topljenja aluminija s dna može oštetiti posuđe za kuhanje ili izvor topline. Pripazite na to da se ručke mogu zagrijati i stoga koristite hvataljku za vruće lonce. Ne ostavljajte vrući wok bez nadzora.
Ne gasite vodom goruću masnoću. Upotrebljavajte deku ili vatrogasni aparat. Po mogućnosti wok isperite vrućom vodom ubrzo nakon uporabe
Omekšajte tvrdokorne ostatke hrane i nježno ih uklonite spužvom ili četkom. (Preporučujemo Scotch Brite spužvu za čišćenje „bez ogrebotina 3M").
Ne upotrebljavajte čeličnu vunu ili sredstva za ribanje koja sadrže pijesak.
U unutrašnjosti se zbog vode koja sadrži kamenac ili određenih jela mogu pojaviti mrlje od kamenca ili se promijeniti boja u svjetlucavo plavu. Pravovremeno prokuhajte u octu i redovito ih odstranite. Čuvajte dobro osušeni wok.

Uputa za indukcijske štednjake
Molimo pripazite. Indukcijski štednjaci vrlo brzo zagrijavaju. Ne zagrijavajte prazne tave ili lonce jer pregrijavanje može oštetiti posuđe za kuhanje.
Simbol na dnu ploče pokazuje je li vaš wok prikladan za indukcijske štednjake. Kod najviših snaga kuhanja može se pojaviti zvuk zujanja. Ovaj zvuk je tehnički uvjetovan i ne ukazuje na oštećenja vašeg štednjaka ili posuđa za kuhanje.
Veličina lonca i veličina polja za kuhanje trebaju se poklopiti. Lonac bi trebalo postaviti na sredinu indukcijskog polja jer bi se moglo dogoditi da polje za kuhanje (magnetsko polje) ne reagira na dno lonca.

Uputa za električne štednjake
Koristite ploču za kuhanje čija veličina odgovara promjeru dna. Time štedite energiju i vrijeme.

Recepti

Chop Suey
Sastojci za 2 osobe

100 g svinjskog filea
100 g purećeg filea
po 1-2 žlice sherrya i umaka od soje
½ žlice škroba
malo šećera
½ kineske gljive, omekšane u mlakoj vodi
½ stabljike poriluka, narezanog na tanke kolute
1 manja mrkva, narezana na sitne trake
150 g bambusovih izdanaka iz limenke, narezanih na sitne trake
10 g omekšani stakleni rezanci
2 žlice ulja od čička
60 g miješanih izdanaka (npr. izdanci leće, soje, graška)

Meso narežite na tanke trake. Sherry, umak od soje, škrob i prstohvat šećera umiješajte u marinadu i ostavite meso da odstoji u marinadi oko sat vremena. Staklene rezance pripremite prema uputama na pakiranju i narežite na manje komade. Povrće, izdanke i gljivu u porcijama snažno zapecite cca 2 minute u woku. Meso ocijedite, podijelite na dvije porcije i svaku miješajući pecite po 3 minute.
Sve dobro promiješajte i još jednom kratko zagrijte. Začinite po želji.

Svinjsko meso slatko-kiselo
Sastojci za 2 osobe

250 g svinjskog filea
sol, sečuanski papar, svježe mljeven
1 manje jaje
1 žlica kukuruznog škroba
2 žlice sezamovog ulja
1 manji luk
½ crvene paprike, narezane na trake
1 mrkva, narezana na trak
1/8 l povrtnog temeljca
1 žlica koncentrata rajčice
1-2 žlice umaka od soje
2 ploške ananasa iz limenke, narezanog na kockice
1-2 žlice voćnog octa
½ žličice currya
nekoliko kapi ulja od čilija
1 žlica nasjeckanog vlasca

Svinjski file narežite na vrlo tanke ploške, začinite sa soli i sečuanskim paprom. Istucite jaje, pomiješajte ga sa škrobom i mješavinu ravnomjerno raspodijelite preko ploški mesa, dobro promiješite Meso pod stalnim miješanjem snažno zapecite u woku u vrućem ulju i potom izvadite. Narezano povrće kratko zapecite u preostaloj masnoći, zalijte povrtnim temeljcem i umiješajte koncentrat rajčice i umak od soje. Kockice ananasa s octom i curry umiješajte u povrće i ostavite da zakuha.
Začinite i dodajte ulje od čilija. Dodajte meso, sve još jednom kratko zagrijte i jelo posipajte nasjeckanim vlascem.

Guarantee Voucher - Bon de garantie - Cupón de garantía - Tagliando di garanzia - Garantiebewijs - Garancijski list - Garanciaszakasz
保証条項 - 保修憑單 - Гарантийный талон - Karta gwarancyjna - Záručný list - Fişa de garanţie - Garantijas sadaļa - Odrezak s jamstvom

Name des Käufers / The purchasers name / Nom de l'acheteur / Nombre del vendedor / Nome cliente / Naam van de koper / Ime kupca / Vevő neve / お買い上げお客様名 / 客戶姓名
Гарантийный талон / Kupujący / Meno kupujúceho / Numele cumpărătorului / Pircēja vārds

Straße / Street / Rue / Calle / Via / Straat / Ulica / Utca / 郵便番号 / 街道 / Улица, дом, квартира / Ulica / Strada / Ielas nosaukums

PLZ / Postal Code / Code postal / Código postal / Codice postale / Postcode / Poštna številka / Irányítószám / 都道府県 / 郵政編碼 / Почтовый индекс / Kod pocztowy / PSČ / Codul poştal
Pasta indekss / Poštanski broj

Ort / City / Lieu / Población / Luogo / Gemeente / Kraj / Hely / 市区町村、町丁目、番地 / 地點 / Населенный пункт / Miejscowość / Mesto / Localitatea / Vieta / Mjesto

Verkaufsdatum / Date of sale / Date de vente / Fecha de venta / Data di vendita / Aankoopdatum / Datum prodaje / Értékesítés dátuma / お買い上げ日 / 售出日期 / Дата продажи
Data sprzedaży / Dátum predaja / Data vânzării / Pārdošanas datums

Stempel des WMF Fachgeschäfts / WMF retailer's stamp / Timbre du magasin spécialisé WMF/ Sello del comercio de WMF / Timbro del negozio specializzato WMF / Stempel van het WMF-verkooppunt / Žig specializirane trgovine WMF / WMF-szaküzlet bélyegzője / WMF 取扱販売店印 / WMF 專業商店的印章 / Печать специализированного магазина WMF Pieczątka dystrybutora WMF / Pečiatka špecializovanej predajne WMF / Ştampila magazinului specializat WMF / WMF specializētā veikala zīmogs / Pečat specijalizirane WMF trgovine