



### FI Wokpannu

Wokpannulla kokkaat nopeasti ja helposti vähemmällä määrällä rasvaa. Lämpö kerääntyy paksuihin laitoihin ja kypsentää ruoka-aineet tasaisesti. Valualumiinirunko keraamisella pinnoitteella. Kaksi kahvaa helpottaa tuotteen käsittelyä. Soveltuu kaikille liesityypeille.

### Nyhtökaura-wokki

#### AINEKSET

250 g nuudeleita  
1 kesäkurpitsa  
1 purjo  
1 paprika  
½ kiinankaali  
½ dl öljyä  
2 rkl chiliöljyä  
3 rkl soijakastiketta  
1 lime  
1 pkt nyhtökauraa (naturel tai limemaustettu)

#### TYÖVAIHEET

1. Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhdo kylmällä vedellä ja laita odottamaan.
2. Huuhdo kesäkurpitsa, paprika ja purjo. Paloittele ne sopiviksi suupalloiksi. Huuhtelee ja suikaloi kiinankaali.
3. Kuumenna wokkipannussa öljy. Lisää chilikastike ja kesäkurpitsa, paprika ja purjo. Paista kuumassa öljyssä noin 5 minuuttia. Lisää nyhtökaura ja jatka paistamista vielä muutama minuutti. Nostelee pannulle kiinankaali ja nuudelit. Sekoita hyvin. Sammuta liesi ja lisää soijakastike. Puolita lime ja purista mehu wokin päälle.

### EN Wok

With this wok you can cook quickly and with less oil. Heat distributes to the thick sides thereby cooking your food evenly. Cast aluminium body with ceramic coating. Two handles for easier handling. Compatible with all stove types.

### Pulled Oats Wok

#### INGREDIENTS

250 g noodles  
1 zucchini  
1 leek  
1 bell pepper  
½ Chinese cabbage  
½ dl cooking oil  
2 tbsp chili sauce  
3 tbsp soy sauce  
1 lime  
1 package Pulled Oats (natural or kaffir lime)

#### PREPARATION STEPS

1. Cook the noodles as instructed on the packet. Drain and rinse under cold water and set aside.
2. Rinse the zucchini, bell pepper and leek. Chop into appropriate-sized pieces. Rinse and slice the Chinese cabbage.
3. Heat the cooking oil in your wok. Add the chili sauce and the zucchini, bell pepper and leek. Stir-fry for approximately 5 minutes. Add the Pulled Oats and continue to stir-fry for a few minutes. Add the Chinese cabbage and noodles into the wok. Mix well. Turn off your stove and add the soy sauce. Cut the lime in two and squeeze its juice on top of your wok meal.

### SV Wokpanna

Med wokpannan lagar du mat snabbt och lätt med mindre mängd fett. Värmen samlas i de tjocka kanterna och steker ingredienserna jämnt. Stomme av gjutaluminium med keramisk yta. Två handtag underlättar hanteringen av produkten. Lämpar sig för alla spistyper.

### Baljhavre-wok

#### INGREDIENSER

250 g nudlar  
1 squash  
1 purjolök  
1 paprika  
½ kinakål  
½ dl olja  
2 msk chiliolja  
3 msk sojasås  
1 lime  
1 pkt baljhavre (naturell eller limekryddad)

#### ARBETSSKEDEN

1. Koka nudlarna enligt förpackningens anvisningar. Skölj med kallt vatten och lägg dem åt sidan.
2. Skölj squashen, paprikan och purjolöken. Skär dem i passliga munsbitar. Skölj och strimla kinakålen.
3. Hetta upp oljan i wokpannan. Tillsätt chilisåsen och squashen, paprikan och purjolöken. Stek i het olja cirka 5 minuter. Tillsätt baljhavre och fortsätt steka några minuter. Lägg i kinakålen och nudlarna i pannan. Blanda väl. Stäng av plattan och tillsätt sojasåsen. Halvera limefrukten och pressa saften på woken.

### ET Vokkpann

Vokkpann võimaldab süüa teha kiiresti ja kergesti väiksema rasvakogusega. Panni paksud servad hoiavad soojust ja toiduained küpsevad ühtlaselt. Valualumiiniumist korpus keraamilise kattega. Kaks sanga lihtsustavad panni kasutamist. Sobib kõigile pliititüüpidele.

### Vokiroog rebitud kaerast

#### KOOSTISAINED

250 g nuudleid  
1 kabatšokk  
1 porrulauk  
1 paprika  
½ hiina kapsast  
½ dl õli  
2 sl tšilliõli  
3 sl sojakastet  
1 laim  
1 pakk rebitud kaera (naturaalne või laimiga maitsestatud)

#### VALMISTAMINE

1. Keetke nuudlid pakil oleva õpetuse järgi pehmeks. Loputage külma veega ja pange ootele.
2. Loputage üle kabatšokk, paprika ja porrulauk. Tükeldage need sobivateks paladeks. Loputage hiina kapsas üle ja lõigake ribadeks.
3. Ajage õli vokkpannil kuumaks. Lisage tšillikaste ning kabatšokk, paprika ja porrulauk. Praadige kuumas õlis umbes 5 minutit. Lisage rebitud kaer ja praadige veel mõni minut. Töstke pannile hiina kapsas ja nuudlid. Segage hästi läbi. Keerake tuli maha ja lisage sojakaste. Lõigake laim pooleks ja pressige mahl vokiroa peale.



### LV Vokpanna

Ar šīs vokpannas palīdzību varēsiet pagatavot ātrāk un izmantojot mazāk eļļas. Siltums izplatās pa pannas biežajām malām, tādējādi nodrošinot vienmērīgu ēdiena pagatavošanu.

Lietā alumīnija panna ar keramisko pārklājumu. Divi rokturi vienkāršākai turēšanai. Piemērota lietošanai uz visu veidu plītiem.

### Vok maltīte ar gaļas aizstājēju "Pulled Oats"

#### SASTĀVDAĻAS

- 250 g nūdeļu
- 1 cukini
- 1 puravs
- 1 paprika
- ½ Ķīnas kāposta
- ½ dl cepamās eļļas
- 2 ēd. k. čili mērce
- 3 ēd. k. sojas mērce
- 1 laims
- 1 iepakojums gaļas aizstājēja "Pulled Oat" (dabīgā vai kafera laima)

#### PAGATAVOŠANA

1. Pagatavojiet nūdeles, kā norādīts uz iepakojuma. Nokāšiet tās, noskalojiet aukstā ūdenī un nolieciet malā.
2. Noskalojiet cukini, papriku un puravu. Sakapājiet atbilstoša izmēra gabaliņos. Noskalojiet un sagrieziet Ķīnas kāpostu.
3. Uzsiliet vokpannā cepamo eļļu. Pievienojiet čili mērci, cukini, papriku un puravu. Cepiet un maisiet aptuveni 5 minūtes. Pievienojiet vokpannā Ķīnas kāpostu un nūdeles. Rūpīgi samaisiet. Izslēdziet plīti un pievienojiet sojas mērci. Pārgrieziet uz pusēm laimu un izspiediet tā sulu pāri vok maltītei.

### LT Vok keptuvė

Su šia keptuve galite kepti greitai ir su mažesniu aliejaus kiekiu. Šiluma paskirstoma per sienes, tad maistas vienodai iškepa. Lieto aliuminio korpusas su keramine danga. Dvi rankenos – lengviau laikyti. Tinka visų tipų viryklėms.

#### Plėšytų avių vok keptuvė

#### SUDEDAMOSIOS DALYS

- 250 g spageti makaronų
- 1 cukinija
- 1 poras
- 1 paprika
- ½ Pekino kopūsto
- ½ dl aliejaus kepimui
- 2 šaukštai čili padažo
- 3 šaukštai sojų padažo
- 1 laimo vaisius
- 1 pakelis plėšytų avių (natūralių arba „kaffir lime“)

#### PARUOŠIMAS

1. Išvirkite makaronus pagal nurodymus ant pakelio. Nupilkite vandenį ir perpilkite šaltu vandeniu. Atidėkite.
2. Nuplaukite cukiniją, papriką ir porą. Supjaustykite reikiamo dydžio gabaliukais. Nuplaukite ir supjaustykite Pekino kopūstus.
3. Įkaitinkite aliejų vok keptuvėje. Supilkite čili padažą, sudėkite cukiniją, papriką ir porą. Kepkite ant stiprios ugnies maišydami maždaug 5 min. Sudėkite plėšytas avižas ir pakepkite dar kelias minutes. Sudėkite į vok keptuvę Pekino kopūstus ir makaronus. Gerai išmaišykite. Išjunkite viryklę ir supilkite sojų padažą. Perpaukite laimo vaisių perpus ir išspauskite sultis ant patiekalo.

### RU Сковорода вок

Сковорода вок позволяет готовить быстро и легко, используя небольшое количество жира. За счет аккумуляции тепла на толстых стенках сковороды обеспечивается равномерная термическая обработка ингредиентов.

Изготовлена из литого алюминия, имеет керамическое покрытие.

Снабжена двумя ручками, которые облегчают процесс перемешивания.

Подходит для всех видов плит.

#### ВОК С РВАНЫМ ОВСОМ

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лапша – 250 г
- Кабачок – 1 шт.
- Лук-порей – 1 шт.
- Сладкий перец – 1 шт.
- Китайская капуста – ½ кочана
- Растительное масло – 50 мл
- Масло с перцем чили – 2 ст. л.
- Соевый соус – 3 ст. л.
- Лайм – 1 шт.
- Рванный овес (натуральный или со вкусом лайма) – 1 уп.

#### Приготовление

1. Отварите лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке. Промойте в холодной воде и отставьте в сторону.
2. Вымойте кабачок, сладкий перец и лук-порей. Нарежьте их удобными для еды кусочками. Вымойте и нашинкуйте китайскую капусту.
3. Нагрейте масло в сковороде вок. Добавьте масло с перцем чили, кабачок, сладкий перец и лук-порей. Обжаривайте на сильном огне около 5 минут. Выложите в сковороду рванный овес и обжарьте все вместе еще несколько минут. В конце добавьте китайскую капусту и лапшу. Хорошо перемешайте. Выключите огонь и влейте соевый соус. Разделите лайм на две половинки и выдавите сок в сковороду.



Info/Tootja/Ražotājs/Gamintojas/Изготовитель: Tammer Brands Oy,  
Viinikankatu 36, 33800 Tampere, Finland/Тампере, Финляндия

[WWW.MAKUKITCHEN.COM](http://WWW.MAKUKITCHEN.COM)