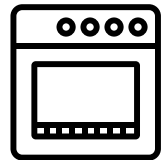


STEGNING I OVN

– mørt og ikke tørt, STOP i tide



SÅDAN GØR DU – DEN BEDSTE SMAGSOPLEVELSE

Centrumtemperaturen er afgørende for kødets mørhed, saftighed, smag og farve og for tilberedningsvindet.

Magert kød som fx filet eller mørbrad bør ikke steges for længe, så bliver det tørt og trevlet. Det bedste resultat fås ved en centrumtemperatur på 58-65°C, så er kødet svagt rosa.

Hele stykker af både okse-, kalve- og grisekød må gerne være røde/rosa i midten. Det er fordi, eventuelle bakterier kun findes på kødets overflade. I kernen af hele kødstykker er der praktisk taget sterile forhold.

Bøffer, koteletter, medaljoner og schnitzler skåret af hele kødstykker må også gerne være røde/rosa indeni.

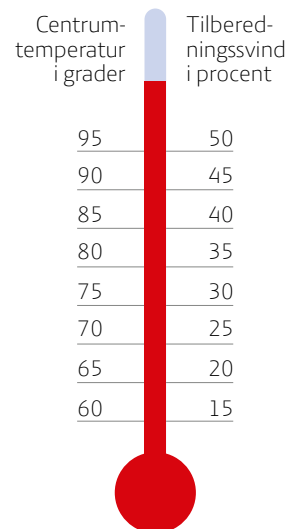
Mere fedtrige og bindevævsrige udsækninger som fx tykkam, bryst, bov og skank tåler lang stegetid og højere ovntemperatur. De skal gennemsteges til en centrumtemperatur på minimum 70°C for at få den bedste smagsoplevelse.

Hakket kød og industrielt marineret kød skal gennemsteges.

ANBEFALET CENTRUMTEMPERATUR VED SERVERING

Oksemørbrad	58-60°C
Oksefilet	58-60°C
Roastbeef	58-60°C
Filet Royal fra gris	60°C
Kalvefilet	60-62°C
Mørbrad fra gris	62-65°C
Flæskesteg	65°C
Culotte og mignon fra gris	65-70°C
Ribbenssteg	70°C
Industrielt marineret kød	70°C*
Hakket kød, rullesteg o.l.	70°C*
Nakkesteg	80°C
Oksetykkam	80°C

* af hensyn til fødevarerikkerhed



Traditionel stegning – ovntemperatur 150°C og derover

Sæt gerne kødet i kold ovn, resultatet bliver bedre, når det varmes langsomt op.

Sæt et stegetermometer i stegen, så spidsen af spydet sidder i centrum af stegen.

Kød med svær steges ved 200°C, mens mere fedtrige kødtyper som revlsben steges ved 180°C.

Magert kød som Filet Royal, culotte og mignon fra gris, oksefilet og -culotte steges ved 150-160°C.

Centrumtemperaturen i kødet kan stige op til 5 grader efter, at kødet er kommet ud af ovnen.

Jo højere ovntemperatur, jo mere vil centrumtemperaturen stige.

Lavtemperaturstegning – ovntemperatur 100°C eller derunder

Ovntemperaturen skal minimum sættes 20°C højere end den ønskede centrumtemperatur i den færdige steg.

Kødet bliver mere mørt og saftigt, når det steges ved lav temperatur.

Temperaturen ind igennem stegen bliver mere ensartet.

Centrumtemperaturen i kødet vil normalt ikke stige, efter at kødet er taget ud af ovnen.

Hviletid

En steg af magert kød behøver ikke hvile, når den er taget ud af ovnen. Den bliver ikke bedre af det.

Hvis man lader den hvile, skal den ikke pakkes ind, så vil den nemlig "stige videre".

STEGNING PÅ PANDE

– mørt og ikke tørt, STOP i tide



Sådan gør du:

- Dup kødet tørt med køkkenrulle
- Krydr med salt* og peber
- Varm panden op, brug gerne fedtstof**, det skal sige lyde
- Kom ikke for meget kød på panden ad gangen
- Brun kødet på begge sider ved god varme, steg færdigt ved middel varme
- Skær en flig*** af kødet for at se, om det er færdigt
- Tag kødet af panden, når det er færdigt, og kasser fedtstoffet

*Jo tidligere saltet kommer på inden stegning, jo større virkning vil det have. Salt trækker ikke væske ud af kødet – det giver mere mørt og saftigt kød og mindre stegesvind.

**Helt kød (bøffer, koteletter, schnitzler) optager ikke fedtstof under stegning.

***Flig-test: Skær en lille skrån flig af hele kødstykker - som vist på billederne - for at se, om det er stegt nok. Det må gerne være svagt rosa indeni.



Stegning i fedtstof giver et pænere resultat og stegningen bliver mere ensartet.

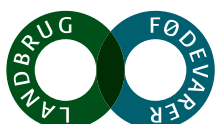
Bruning har stor betydning for smag, farve og duft, men bruning kan ikke lukke porerne på kødet.

Stegning med fedtkant giver ikke mere smag til kødet end stegning uden fedtkant.

STEGETID OG TEMPERATUR

Kødtype	Bruning i minutter på hver side - høj varme	Stegning i minutter på hver side - god varme	Samlet stegetid i minutter
Wokstrimler af grise- eller oksekød (½ x ½ x 5 cm)	hurtigt	1-1½	2
Sauté skiver af filet fra gris (½ cm)	hurtigt	Skal straks vendes	1
filet fra gris (1 cm)	hurtigt	Rosa: 1-1½ Gennemstegt: 1½-2	3-4 4-5
Minutkoteletter (1 cm)	½	1½-2	4-5
Bøffer af oksemørbrad eller -filet (2 cm)	1	Rød: 1-1½ Rosa: 2-2½ Gennemstegt: 3-3½	4-5 6-7 8-9
Medaljoner af oksetyksteg eller -mørbrad (3 cm)	1	Rød: 2-3 Rosa: 5-6 Gennemstegt: 6-8	3-4 8-10 12-14
Medaljoner af filet fra gris (2½ cm)	1	Rosa: 1½ Gennemstegt: 2	5 6
Schnitzler af kalvekød (1 cm)	1	Rosa: 1 Gennemstegt: 2	4 6
Kalvekoteletter (2 cm)	1	Rosa: 2-3 Gennemstegt: 3-4	6-8 8-10
Tournedos af oksemørbrad (3-4 cm)	1	Rød: 2-3 Rosa: 3-4 Gennemstegt: 5-6	6-8 8-10 12-14
Mørbradbøffer fra gris (3 cm)	1	Rosa: 2½-3 Gennemstegt: 3-4	7-8 8-10
Koteletter fra gris (2 cm)	1	2½-3	7-8
Nakkekoteletter fra gris (1½ cm)	1	4-5	10-12
Krebinetter (1½ cm)	1	4-5	10-12
Stegeflæsk (½ cm)	1	Til de er gyldne og sprøde	
Frikadeller	2	4	12
Hakkebøffer (1½ cm) (2 cm)		7-8 9-10	14-15 18-20

Få mere at vide og se opskrifter på voresmad.dk



Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V

T +45 3339 4000
F +45 3339 4141

E info@lf.dk
W www.lf.dk

W www.voeresmad.dk