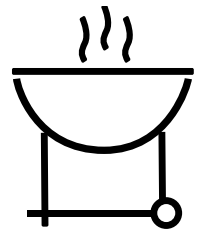


# STEGNING PÅ GRILL

– mørt og ikke tørt, STOP i tide



## SÅDAN GØR DU – TIPS TIL LÆKKERT KØD PÅ GRILLEN

### Magert kød fx filet eller mørbrad

- Centrumtemperaturen er afgørende for kødets mørhed, saftighed, smag og farve og for tilberedningssvindet
- Magert kød er mest saftigt ved en centrumtemperatur på 58-65°C
- 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
- Jo mere gennemstegt magert kød er, jo ringere er smagsoplevelsen

### Mere fedtrige udskæringer fx bryst eller tykkam

- Mere fedtrige udskæringer tåler høj temperatur og lang stegetid
- Revelsben, spareribs m.fl. kan koges i forvejen, stegetiden bliver kortere, og det minimerer dryp fra kødet
- De kan også steges ved indirekte varme og med en bakke under til opsamling af afsmeltet fedt

### Andre tips

- Vend kødet jævnligt
- Undgå så vidt muligt dryp fra kød og marinader. Det fremkalder flammer og røg, der gør kødet sort
- Undgå at kødet bliver brændt. Hvis uheldet er ude, så skær de brændte områder af
- Nedsæt dannelsen af stegemutagener – brug krydderurter, hvidløg, løg, æble eller rødvin, øl og jomfruolivenolie
- Hakket kød og industrielt marineret kød skal gennemsteges
- Kontroller stegningen ved at skære en lille flig af kødet – som vist på billederne



# VEJLEDENDE GRILLTIDER

Grisekød	Mængde /tykkelse	Ca. grilltid i alt i minutter
Sauté-skiver af filet	½ cm	2
Schnitzler af inderlår	1 cm	5
Lever af gris	1 cm	5
Forkogte spareribs		8
Koteletter	2 cm	8
Medaljon af filet	2½ cm	8
Mørbrad i skiver	2 cm	8
Ribsteaks	2 cm	8
Forkogte ribben		10
Minuttern	2x2x2 cm	10
Flækket mignon	ca. 350 g	13
Bovsteaks	1½ cm	15
Flækket Filet Royal	ca. 500 g	16
Nakkekoteletter	2 cm	16
<b>Hele stege</b>		
Mørbrad	ca. 450 g	22
Mignon	ca. 350 g	27

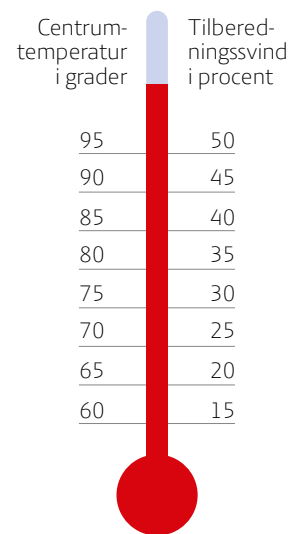
Oksekød	Mængde/tykkelse	Ca. grilltid i alt i minutter
Steaks af tyksteg eller inderlår	1-1½ cm	3-4
Skært kød på spyd	3x3 cm	4-5
Bøf af filét	2 cm	5-6
Entrecote	2 cm	5-6
Tournedos	3 cm	8-10
Hakket kød på spyd	som en valnød	8-10
Hakkebøf	2 cm	12-15
<b>Hele stege</b>		
Mørbrad	1-2 kg	20-40
Culotte, cuvette, filet	ca. 1 kg	40-60

Kalvekød	Mængde/tykkelse	Ca. grilltid i alt i minutter
Schnitzler af inderlår	1 cm	3-4
Kalvekotelet	2 cm	5-6
Medaljon	3 cm	7-8
<b>Hele stege</b>		
Kalvemørbrad	en hel	20-30
Kalvekam	¾-1 kg	45-60
Kalvetyndsteg	¾-1 kg	45-60

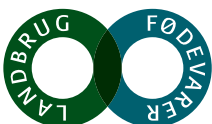
Stegetiden er afhængig af grill-ristens afstand til gløderne, og om der er blæst og træk omkring grillen.

- Ved kort stegetid skal kødet være tæt ved gløderne.
- Ved lang stegetid skal kødet være langt fra gløderne.

Vi anbefaler at bruge et stegetermometer. Centrumtemperaturen skal være 55-60°C for svagt rosa og 65-68°C for gennemstegt.



Få mere at vide og se opskrifter på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



Landbrug & Fødevarer  
Axelborg, Axeltorv 3  
1609 København V

T +45 3339 4000  
F +45 3339 4141

E [info@lf.dk](mailto:info@lf.dk)  
W [www.lf.dk](http://www.lf.dk)

W [www.voeresmad.dk](http://www.voeresmad.dk)