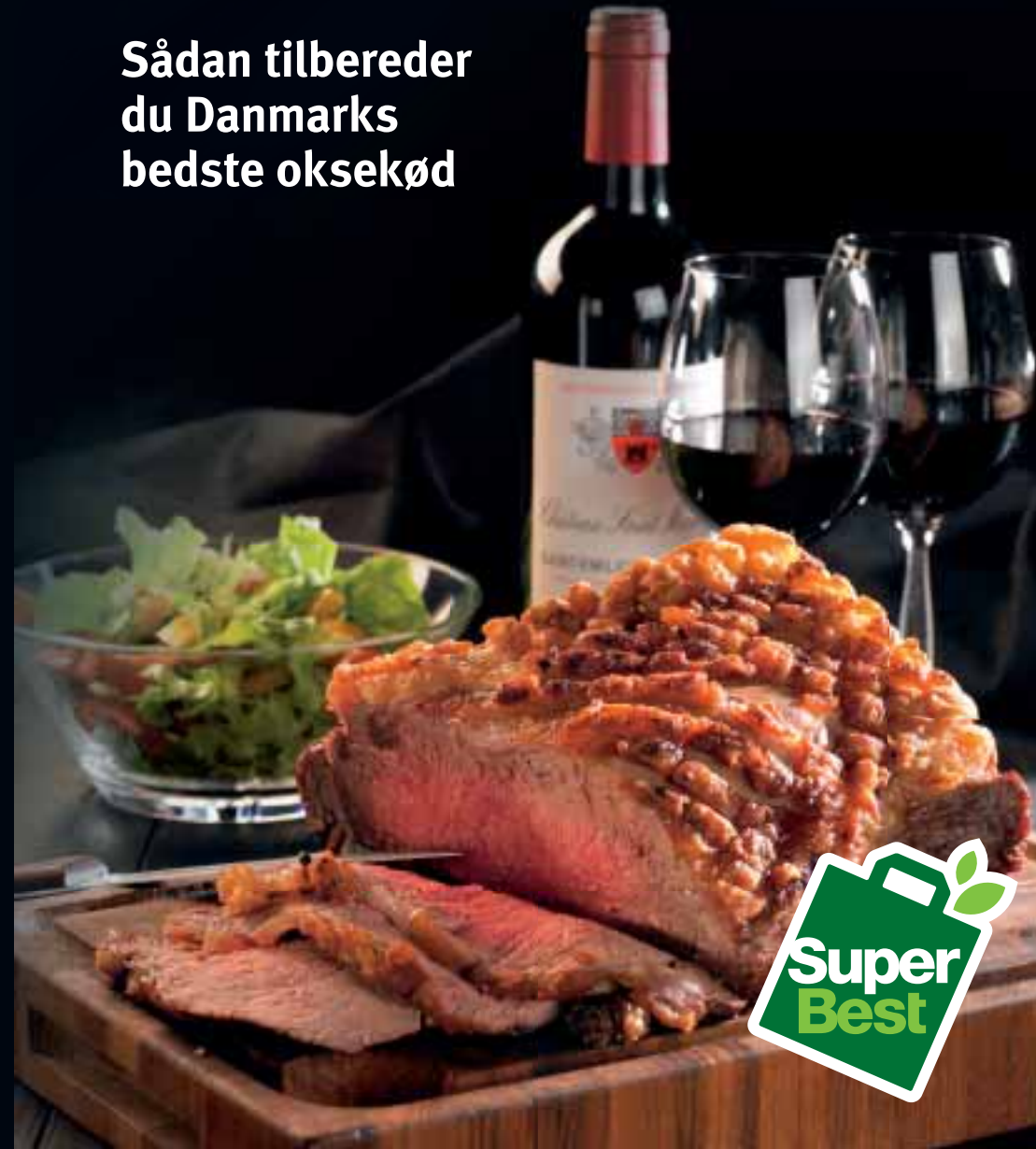

★ Dansk Kødkvæg ★

Sådan tilbereder
du Danmarks
bedste oksekød



Hele Danmarks
Fødevaremarked



Sådan bliver din oplevelse uden sidestykke

Dansk kød i verdensklasse fortjener den rigtige behandling. Og når du har valgt Dansk Kødkvæg, fortjener du at få al den saft, kraft og mørhed fra kødet, som muligt. Kødet er nemlig meget fedtfattigt. Det betyder, at du skal stege anderledes, end du plejer, for ikke at stege kødet tørt. Stegens kerntemperatur må aldrig blive over 55-60°C. Og hviletiden efter stegning spiller en afgørende rolle. God fornøjelse med noget af verdens bedste kød!

Inden stegningen

Dup kødet tørt. Før kødet brunes, skal det duppes tørt med køkkenrulle. Det giver en pænere gylden overflade, og man undgår, at kødet kommer til at koge.

Stegning af bøffer

Bøffer skal steges på en rygende varm pande. Brun dem af på begge sider og videresteg ved dæmpet varme. Kom salt og peber på. Når kødsaften stiger op af bøffen, er denne side færdigstegt. Vend bøffen – og når saften stiger op af denne side, er bøffen færdig. Lad den hvile på panden 2-3 minutter inden servering.

Vidste du

Vitaminer

Kød er en næringsrig fødevarer, der indeholder en stor mængde protein og varierende mængder af fedt. Kød indeholder mange B-vitaminer som fx B12-vitamin. Det indeholder ligeledes en del mineraler, især zink, kalium og jern. Hverken stegning eller kogning ændrer i nævneværdig grad indholdet af disse vitaminer.

Færdigstegning i ovn

Det er en god idé at brune sine bøffer, steaks og hakkebøffer af ved høj varme på panden og herefter stege dem færdige i ovnen. Det giver et godt og saftigt resultat, og så er det lettere at få tid til at tilberede tilbehøret imens.

Stegning af stege

Brun stegene i en forvarmet ovn på 225°C. Når stegen er pæn og gylden på overfladen (ca. 15 min.), skrues temperaturen ned på 150°C – det giver det mest saftige resultat. Du kan godt stege ved 180°C og få et godt resultat lidt hurtigere.

Stege i kuglegrill

Vælger du at stege i en kuglegrill, skal du være opmærksom på, at stegen ikke bliver placeret direkte oven på kullene. Kullene lægges ud til siden og husk, at grillens låg skal være på hele tiden.

Brug af stegetermometer

Det er altid en god idé at benytte et stegetermometer, når du tilbereder hele stege. Stegetiden kan variere, afhængig af stegens størrelse. Stegetermometeret stikkes ind, hvor stegen er tykkest. Når den ønskede temperatur er opnået, tages stegen ud og pakkes ind.

Langtidsstegning

Langtidsstegning er en god måde at stege på, hvis man har tid nok. Sæt stegen i ovnen ved ca. 100°C. Det vil tage ca. 4-5 timer ved denne temperatur. Det er vigtigt, at der bruges stegetermometer for at opnå den rigtige kerntemperatur.

Tilberedningsgrad	Anbefalede kerntemperaturer
Rosastegt	55-60°C
Svagt rosa	60-65°C
Gennemstegt	65-68°C

Jo højere kerntemperatur, jo mere gennemstegt er stegen.

Efter stegningen lad kødet hvile

Hvis kødet skæres ud straks efter stegning, løber saften fra stegen, og den bliver tør og kedelig. Hvis stegen får den rigtige hviletid, fordeler saften sig jævnt i kødet og giver et langt bedre resultat. For at holde på kødsaften er det vigtigt at lade kødet hvile inden udskæring. Store stege skal helst hvile ca. 30-45 min. og mindre stege i ca. 20-30 min. Mindre kødstykker i 2-3 min. Pak kødet ind i stanniol og læg et viskestykke omkring. Vær dog opmærksom på, at kerntemperaturen i stege vil stige i de første ca. 10 min., efter at de er taget fra varmen.

Bare spørg din Slagtermester!

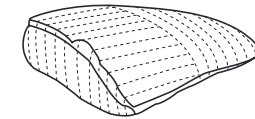
Er du i tvivl om, hvilket stykke kød du skal vælge, så spørg din Slagtermester. Slagtermesteren i SuperBest har en lang uddannelse bag sig og vil altid gerne hjælpe dig med at finde det helt rigtige stykke kød til din middag.

Udskæring af stege

Som udgangspunkt skal du altid skære på tværs af kødfibrene og benyt altid en skarp kniv. Det sikrer den helt rigtige oplevelse af mørhed. Hvis du er i tvivl om kødfibrenes retning, kan du altid vende stegen om, så kødfibrenes retning bliver synlige. Kødstrukturen i en culottesteg er dog lidt anderledes. Udskæringen skal være som illustrationen.

Sådan skæres culotten

Begynd med at skære fra den spidse ende. Halvvejs igennem vendes stegen og skæres modsat.



Salt på kødet

Det er generelt godt at salte kødet så tidligt i tilberedningsprocessen som muligt. Derved kan saltet nå at trænge mere ind i kødet. Det kan således være en fordel at salte større kødstykker ca. 1 døgn før tilberedningen. Om saltet tilsættes før eller efter stegning af bøfferne er uden betydning.