



### *Tillagningstips till dig som köpt skivat mörkt kött*

Att grilla eller steka en mör, god köttbit kan vara lite knepigt och vi vill därför passa på att ge dig lite goda tips hur du får ett perfekt resultat:

- Skaffa dig en digital kött-termometer och tänk på att hela spetsen ska vara instucken i köttets tjockaste del. Vid tunt skivat kött får du däremot steka "på känsla"!
- Tänk på att ta fram köttet ur kylan ca 45 minuter innan det ska tillagas, detta för att temperaturskillnaden inte ska bli så stor mellan innertemperaturen och den heta temperaturen i stekytan. Det går även att sänka ner köttet i varmt vatten 30 - 60 minuter innan tillagning så att det håller en temperatur på ca 40 grader när det sedan läggs på grillen/stekpannan.
- Se till att grillen/stekpannan är ordentligt uppvärmd innan du lägger på köttet. Grillgallret kan penslas med olja så att inte köttet fastnar. Torka av köttet från ev. marinad så att det inte droppar ned olja som kan börja brinna och bränna köttet.
- Om köttet är av lite tunnare skivor (ca 1-1½ cm) så är det lagom att grilla tills en del köttsaft har börjat tränga upp på ovansidan, vänd och grilla tills du ser vätska som tränger upp även ur den stekta ytan. Låt köttet vila 5 minuter och du har stekt köttet till ungefär mediumtemperatur.
- Om köttet har en tjocklek som är över 2 cm eller om du önskar äta köttet genomstekt, rekommenderas att du först grillar/bryner köttet så att du får en härligt doftande fin brunfärgad yta och låt köttet bli färdigt i ugnen på en låg temperatur, t.ex. 100 grader.
- Tänk på att magert kött som rostas, rumpstek och ibland ryggbiff är mer känsligt och blir snabbare torrt än en marmorerad köttbit och bör stekas till högst mediumtemperatur.
- Att grilla en 2cm tjock ryggbiff till en innertemperatur på 60°C kräver lite känsla eller tur, för i grillytan torkar köttet snabbt ut av den höga temperaturen. Den tunna biffen har över 100°C i ytan och 60°C i centrum

vilket innebär att det tar bara 1-2 minuter att "förstöra" köttet eftersom det är bara 15 graders skillnad mellan perfekt och förstörd. Temperaturen kan öka med 5 grader per minut i kärnan av köttet.

- Ett annat knep är att linda in eller täcka det möra köttet med t.ex. bacon, smördeg, eller sås vilket då skyddar köttet från den starka värmen och värmen når långsammare in i köttet.
- Om köttet har ben kvar rekommenderar vi att du steker köttet några extra grader då benet kyler av vid tillagningen och når inte upp i samma temperatur som i mitten av köttet.
- Slutligen vill vi råda er att ta bort köttet från värmen något innan det är till er önskade kärntemperatur, och låt det **vila** (lägg köttet åt sidan i rumstemperatur, och täck lätt med lite folie) ca 5 - 10 minuter innan ni äter det, så stannar mycket mer köttsaft kvar i köttet och ni får ett saftigare resultat!

### **Kärntemperaturer till nöt, kalv, lamm och viltkött:**

**Blodigt**, 50°C, mycket saftigt, väldigt röd och blodig.

**Medium-blodigt**, 55°C, rosa i kanterna och rött i mitten, mkt saftigt, mer kompakt.

**Medium**, 60°C, Brun i kanterna, rosa-röd kärna. Köttet krymper och blir trådigare.

**Medium-välstekt**, 65°C, Gråbruna kanter, rosa kärna. Köttet krymper mer, blir kompaktare och något torrare.

**Välstekt**, 70°C, Jämnt brun i färgen, mycket kompakt och lätt trådig.

### **Kärntemperaturer till fläskkött:**

**Medium - välstekt**, 67 -69°C, Lätt rosa kärna, t.ex. till fläskfilé eller ytterfilé

**Välstekt**, 70°C, Genomstekt, rekommenderas till fläskkött utan ben. Däremot kan fläskkött med ben behöva komma upp i 75°C, för att benet har en isolerande effekt. Karré rekommenderas att du steker till 80 - 85 grader.

*Lycka till & smaklig måltid  
önskar vi på Jonte's Kött & Chark!*  
[www.jonteschark.se](http://www.jonteschark.se)