

Steka i panna



Ta fram köttet i god tid (ca en halvtimme) så att det håller rumstemperatur.



Torka av köttet med hushållspapper. Sätt spisvärmern på en till två lägen under plattans maxläge. Lägg matfett i stekpannan.



Salta och peppra. Lägg i köttet i pannan när matfettet är tyst och gyllengult. Fyll endast 2/3 av pannan.



När köttsoften tränger upp på den råa sidan ska köttet vändas och stekas klart. (Se "Stektider")

Steka i ugn

1



Köttbiten bör väga minst ett kilo. Använd en lagom stor form, är formen för stor torkar kötsaften in och fastnar.

2



Gnid in köttet med 1 tsk salt och 1 krm peppar. Skär gärna små fickor i köttet och fyll med t ex vitlök och örter.

3



Använd alltid kötttermometer. Hela röret ska vara inne i den tjockaste delen av köttet. Ställ in i nedre delen av ugnen och stek till önskad temperatur uppnåtts (Se "Ugnstekningstider"). Låt köttet vila i folie ca 15 min innan det skärs upp.

Grilla

1



Börja med att göra en marinad till köttet. Lägg köttet tillsammans med marinaden i en tjock plastpåse så slipper du kladd. Låt stå i kylen ett par timmar. Ta fram köttet ca 30 min innan det ska grillas.

2



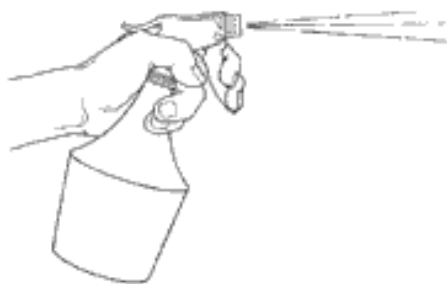
Tänd grillen i god tid. Det tar ca 20-30 min att få en bra grillglöd. Kolen ska vara grå med en synlig glöd.

3



Torka köttet torrt från köttsaft och marinad med hushållspapper. Gallret ska vara hett när köttet läggs på. Vid grillning av grillspett, blötlägg spetten så tar de inte eld. Det färdiga köttet blir även lättare att lossa då. (Se "Grilltider")

4



Ha gärna en sprayflaska med vatten redo när du grillar, så slipper köttet bli bränt av uppflammande lågor.

Woka



Marinera gärna köttet ca 30 min innan wokning. Skär köttet i strimlor. Förbered alla tillbehör innan du börjar woka.

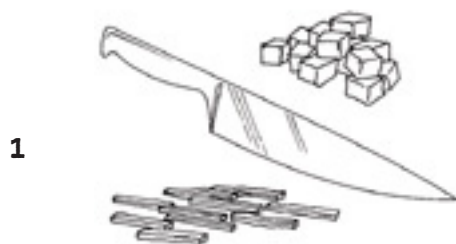


Sätt wokpannan på plattan. Lägg i olja och en liten klick smör. Hetta upp wokpannan på full effekt.



Smöret ska vara tyst och gyllengult när du lägger i ingredienserna: köttet först och sedan grönsakerna. Skaka och rör om så att kött och grönsaker hålls i rörelse och inte bränns vid.

Gryta



Skär köttet i strimlor eller tärningar. Bryn inte köttet så går det snabbare och du minskar på fett.



Koka upp kokspad, t. ex. tomatsås, stark buljong, svart vinbärssaft, örtekryddor, samt salt och peppar. Lägg i köttet, lite i taget, så att det kokar hela tiden.



Grytan ska sjuda, inte koka. Tillsätt grönsaker vid slutet av tillagningen, då de behöver mindre koktid. Fräs lök och svamp innan de läggs i grytan för godare resultat. Om grytan får dra ett tag kommer alla smaker fram bättre.

Stektider

DETALJ	SKIVTJOCKLEK	TID
GRISKÖTT		
Karré/Kotlett	2 cm	3-4 min/sida
Skinka	1 1/2 cm	3-4 min/sida
Revbensspjäll, förkokta	3-4 cm	6-7 min/sida
Tunna spjäll	1-2 cm	20-25 min totalt
NÖTKÖTT		
Biff/Entrecote	1 1/2 cm	2-3 min/sida
Skiva av rostbiff	2 cm	3-4 min/sida
Lövbiff	1/2 cm	0,5 min/sida
LAMMKÖTT		
Kotlett	1 1/2 cm	2-3 min/sida
Stek	1 1/2 cm	2-3 min/sida
Bog/Rygg	1 1/2 cm	3-4 min/sida

Ugnstekningstider

DETALJ	INNERTEMPERATUR	UGNSTEMPERATUR	BERÄKNAD STEKTID I KG
GRISKÖTT			
Kotlettrad	70°	125°-175°	1 1/2 tim
Skinkstek	70°	125°-175°	1 1/2 tim
Karré	80°-85°	125°-175°	4 tim
NÖTKÖTT			
Rostbiff, fransk	60°	125°-175°	1 1/2 tim
Nötstek	70°	125°-175°	ca 2 tim
Nötstek, genomstekt	75°	125°-175°	ca 2 tim
Kalvstek	70°	125°-175°	1 1/4-1 1/2 tim
LAMMKÖTT			
Lammstek	70°	125°-175°	ca 1 tim
Lammsadel	70°	125°-175°	ca 1 tim

Grilltider

DETALJ	SKIVTJOCKLEK	TID
GRISKÖTT		
Karré/Kotlett	2 cm	3-4 min/sida
Skinka	1 1/2 cm	3-4 min/sida
Revbensspjäll, förkokta	3-4 cm	6-7 min/sida
Tunna spjäll	1-2 cm	20-25 min totalt
NÖTKÖTT		
Biff/Entrecote	1 1/2 cm	2-3 min/sida
Skiva av rostbiff	3 cm	6-7 min/sida
Lövbiff	1/2 cm	0,5 min/sida
LAMMKÖTT		
Kotlett	1 1/2 cm	2-3 min/sida
Stek	1 1/2 cm	2-3 min/sida
Bog/Rygg	1 1/2 cm	3-4 min/sida