

BASISARK

MØRT OG IKKE TØRT - STEGNING AF KØD

Basisark

INDHOLD

Hakkebøf	2
Bøf	3
Kotelet af gris	4
Schnitzel af gris	5
Mignon af gris	6
Frikadeller	7
HUSK de 8 stegeråd	8

HAKKEBØF – 1 stk.

Opskrift

100 g hakket oksekød, 10-12 % fedt
1 knsp salt
Lidt peber
10 g smør

Sådan skal du gøre

1. Form en bøf ca. 1½ cm tyk. Hak mønster i bøffen med en kniv.
2. Kom salt og peber på begge sider af bøffen.
3. Kom smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smørret er varmt nok, når det siger lyde, når kødet lægges på.
4. Læg bøffen på panden og brun 1 minut. Skru ned til middel varme. Steg i 6 minutter. Brug minutur.
5. Vend bøffen og steg i 6 minutter. Brug minutur.
6. Tag bøffen af panden og læg den på et skærebræt.
7. Skær en flig i bøffen og se, om den er stegt. Den skal være brun indeni.
8. Læg bøffen på en tallerken med den side nedad, som du har skåret i.



BØF – 1 STK.

Opskrift

1 bøf skåret af oksetyksteg,
1½ cm tyk, ca. 125 g
1 knsp salt
Lidt peber
2 tsk olie

Sådan skal du gøre

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af kødet.
3. Kom olien på en pande. Varm olien ved god varme.
4. Kom lidt vand på fingerspidserne og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter.
5. Læg bøffen på panden. Brun i 1 minut. Brug minutur.
6. Vend bøffen og brun i 1 minut.
7. Skru ned til middel varme og steg til kødsaften begynder at komme frem på oversiden af bøffen.
8. Vend bøffen. Steg indtil kødsaften begynder at komme frem på oversiden af bøffen.
9. Tag bøffen af panden og læg den på et skærebræt.
10. Skær en flig i bøffen og se, om den er stegt. Den skal være lyserød indeni.
11. Læg bøffen på en tallerken med den side nedad, som du har skåret i.



KOTELET AF GRIS – 1 stk.

Opskrift

1 kotelet af gris uden ben,
2 cm tyk, ca. 125 g
1 knsp salt
Lidt peber
10 g smør

Sådan skal du gøre

1. Dup kødet tør med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af kødet.
3. Kom smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smørret er varmt nok, når det siger lyde, når kødet lægges på.
4. Læg koteletten på panden. Brun i 1 minut. Brug minutur.
5. Vend og brun koteletten i 1 minut. Brug minutur.
6. Skru ned til middel varme. Steg i 3 minutter. Brug minutur.
7. Vend koteletten. Steg i 3 minutter. Brug minutur.
8. Tag koteletten af panden og læg den på et skærebræt.
9. Skær en flig i koteletten og se, om den er stegt. Den skal være svag lyserød inde.
10. Læg koteletten på en tallerken med den side nedad, som du har skåret i.



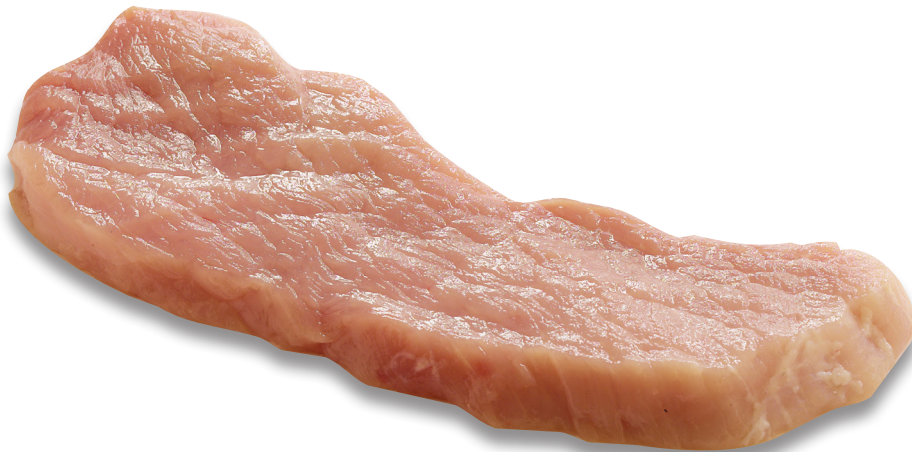
SCHNITZEL AF GRIS – 1 STK.

Opskrift

1 schnitzelaf gris, 1 cm tyk, 125 g
1 knsp salt .
Lidt peber.
2 tsk olie

Sådan skal du gøre

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på begge sider af kødet.
3. Kom olien på en pande. Varm olien ved god varme.
4. Kom lidt vand på fingerspidserne og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter.
5. Læg schnitzlen på panden og brun kort max. ½ minut. Brug minutur.
6. Vend og brun kort max. ½ minut. Brug minutur.
7. Skru ned til middel varme og steg i 1 ½ minut. Brug minutur.
8. Vend schnitzlen. Steg i 1 ½ minutter. Brug minutur.
9. Tag schnitzlen af panden og læg den på et skærebræt.
10. Skær en flig i skinkeschnitzlen og se, om den er stegt. Den skal være svag lyserød indeni.
11. Læg schnitzlen på en tallerken med den side nedad, som du har skåret i.



MIGNON AF GRIS – 1 STK.

Opskrift

1 mignon af gris, ca. 300 g
1/4 tsk salt
Lidt peber
2 tsk olie

Sådan skal du gøre

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys salt og peber på mignonen.
3. Kom olien på en pande. Varm olien ved god varme.
4. Kom lidt vand på fingerspidserne og sprøjt det på panden. Olien er varm nok, når den sprutter.
5. Læg mignonen på panden og brun den på alle sider – i alt ca. 2 minutter.
6. Læg mignonen i et ovnfast fad.
7. Sæt et stegetermometer midt i kødet.
8. Sæt mignonen i en kold ovn. Tænd ovnen på 160 grader.
9. Steg til temperaturen i mignonen er 65 grader. Det tager ca. 40 minutter.
10. Tag kødet ud af ovnen.
11. Skær kødet i tynde skiver og anret dem på et fad.



FRIKADELLER – CA. 10 STK.

Opskrift

Til fars:

1 lille løg
250 g hakket grisekød, ca. 10 % fedt
1 tsk salt
Lidt peber
½ dl havregryn
1 æg
1 dl letmælk

Til stegning:

20 g smør

Sådan skal du gøre

Fars

1. Pil løget og riv det fint.
2. Læg kødet i en skål.
3. Kom salt og peber i skålen. Rør.
4. Kom havregryn, æg og det revne løg i skålen. Rør det sammen.
5. Rør mælken i.
6. Dyp en spiseske i et glas koldt vand. Tag fars op på skeen og form en frikadelle.
7. Form ca. 10 frikadeller. Læg de færdigformede frikadeller på en tallerken.

Stegning

8. Kom smørret på en pande. Smelt smørret ved god varme. Det skal bruse af og blive gyldent. Smørret er varmt nok, når det siger lyde, når kødet lægges på.
9. Læg frikadellerne på panden.
10. Brun frikadellerne i ca. 2 minutter. Brug minutur.
11. Vend frikadellerne. Steg i 2 minutter. Brug minutur.
12. Skru ned til middel varme. Steg frikadellerne i ca. 4 minutter. på hver side til de er gennemstegte. Brug minutur.
13. Læg en frikadelle på et spækbræt. Skær en flig i frikadellen og se, om den er gennemstegt.
14. Læg frikadellerne på et fad.



HUSK!

DE 8 STEGERÅD

Når du steger kød på en pande, skal du huske:

1. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
2. Drys kødet med salt og peber.
3. Brug en pande med en plan bund.
4. Varm fedtstoffet rigtigt op. Følg opskriften trin for trin.
5. Læg ikke for meget kød på panden ad gangen.
6. Brun kødet hurtigt på begge sider ved god varme. Brug minutur.
7. Skru ned til middel varme og steg kødet færdigt.
8. Lav en test så du kan se, om kødet er færdigt.

