VIDEN – VÆKST – BALANCE

STEG KØD RIGTIGT

MØRT OG IKKE TØRT - STEGNING AF KØD

Landbrug & Fødevarer

Steg kød rigtigt

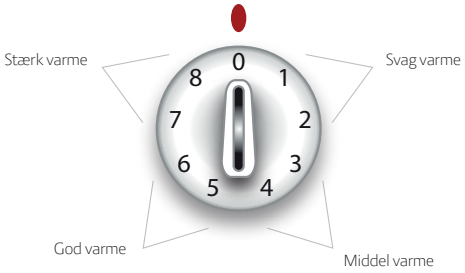
Kød bliver tilberedt, så kødet:

- Bliver sikkert at spise
- Bliver nemmere at tygge
- Bliver lettere for kroppen at fordøje
- Smager og dufter godt

Du kan stege okse- og grisekød på fx en pande eller i en ovn.
Kød skal stege i netop så lang tid, at det stegte kød bliver saftigt og mørt og får en god smag.
Følg de tider, der står ved opskrifterne, og brug minutur. Brug stegetermometer, når du steger en steg i ovnen.

Det er vigtigt ikke at stege kødet for meget, for så bliver det tørt. Når kødet er stegt færdigt, så tag det af panden eller ud af ovnen. Server det stegte kød med det samme.

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

UNDERSØG

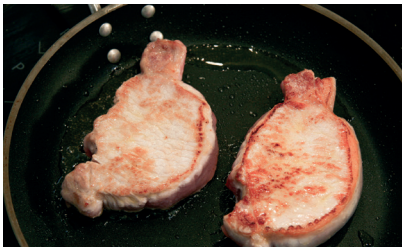
I skal arbejde sammen to og to.
En af jer steger en svinekotelet.
Den anden tjekker, om stegningen udføres korrekt efter de 8 stegeråd for pandestegning. Giv karakter for præstationen, og fortæl, hvad din kammerat gjorde godt, og hvad han/hun skal huske næste gang!

Hold den stegte kotelet varm under stanniol, mens I tilbereder tilbehøret grøntsagsguf.

KOTELET AF GRIS

Opskrift

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



Sådan skal du gøre

1. Dup koteletten 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 kødet i 1 minut. Brug minutur.
5. Skru ned til middel varme. Steg i 3 minutter. Brug minutur.
6. Vend koteletten. Steg i 3 minutter. Brug minutur.
7. Tag koteletten af panden, og læg den på et skærebræt.
8. Skær en flig i koteletten, og se om koteletten er stegt. Den skal være svagt lyserød indeni.
9. Læg koteletten på et skærebræt, og skær den i strimler.
10. Server kotelet-strimlerne sammen med grøntsagsguf.

GRØNTSAGSGUF

Opskrift

75 g blomkål
½ rød peberfrugt
1/3 agurk

Sådan skal du gøre

1. Skyl blomkålen, og del den i små buketter. Læg blomkålsbuketterne i en skål.
2. Skyl peberfrugten. Fjern kernene. Skær peberfrugten i tynde strimler. Læg peberfrugtstrimlerne i skålen.
3. Skyl agurken. Skær agurken i tern, og læg dem i skålen. Bland.

Vurder	**Udseende** Fx lysebrun, grå, blank, ru, glat, mat, sort	**Mørhed** Fx sej, melet, saftig, tør	**Smag** Fx sød, sur, salt, bitter, umami, krydret, stærk, mild, krydret
Stegt kotelet af gris			

Sammenlign, og diskuter jeres stegeresultater i klassen.

OVNSTEGNING

Hele stege steges i ovn.
Når du steger kød i en ovn, skal du huske at bruge stegtermometer. Spidsen af føleren på stegetermometret skal sidde midt i stegen, hvor kødet er tykkest.
Du kan stege kødet ved traditionel stegning, det vil sige ved 160-200 grader.
Du kan også stege kødet ved 130-150 grader. Det kaldes for langtidsstegning, da kødet skal stege i længere tid, når temperaturen er lavere. Ved langtidsstegning bliver kødet mere mørt og saftigt.
Sæt kødet i en kold ovn, hvis det skal stege længere end i ½ time. Så sparer du energi.

Du kan skære den færdige steg ud med det samme, eller du kan vente ca. 20 minutter. Det har ingen betydning for kødets smag, saftighed og mørhed, om kødet hviler, efter det er stegt.

UNDERSØG

Tilbered mignon af gris med pesto.
Smag på kødet, og spis det sammen med tilbehøret pastaskruer i tomat.

MIGNON AF GRIS MED PESTO

Opskrift

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

Sådan skal du gøre

1. Tænd ovnen på 175 grader.
2. Smør et ovnfast fad med 1 tsk olie.
3. Dup kødet tørt med køkkenrulle.
4. Drys salt og peber på mignonen.
5. Læg mignonen i det ovnfaste fad.
6. Smør pestoen på mignonen.
7. Sæt et stegetermometer midt i kødet.
8. Sæt mignonen i ovnen.
9. Steg til temperaturen er 65 grader. Det tager ca. 30 minutter.
10. Tag kødet ud af ovnen.
11. Skær kødet i tynde skiver, og anret dem på et fad.

PASTASKRUER I TOMAT

Opskrift

1 l vand
2 tsk salt
1 tsk olie
150 g fuldkornspastaskruer
½ dåse flåede hakkede tomater
1 tsk basilikum
150 g broccoli

Forslag til tilbehør:
Revet parmesanost

Sådan skal du gøre

1. Hæld vand, salt og olie i en gryde. Kog vandet.
2. Kom pastaen i gryden. Kog pastaen i 10 minutter.
3. Hæld vandet fra pastaen.
4. Kom tomaterne i gryden med pastaen.
5. Kom basilikum i gryden.
6. Skyl broccolien, og skær den i små buketter.
7. Kom broccolien i gryden.
8. Rør og kog i ca. 1 minut.
9. Smag på pastaen, og mærk, om den er kogt tilpas.
10. Smag til med salt og peber.

Vurder	**Udseende** Fx lysebrun, grå, blank, ru, glat, mat, sort	**Mørhed** Fx sej, melet, saftig, tør	**Smag** Fx sød, sur, salt, bitter, umami, krydret, stærk, mild, krydret
Pastaskruer i tomat			

Sammenlign jeres stegeresultater i klassen.

Diskuter også:
- Hvordan fungerer et stegetermometer?
- Hvilke typer af stegetermometre kender I?
- Hvorfor er det vigtigt at sætte stegetermometret på det tykkeste sted i kødet?

Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V
T +45 3339 4000
F +45 3339 4141
E info@lf.dk
W www.lf.dk