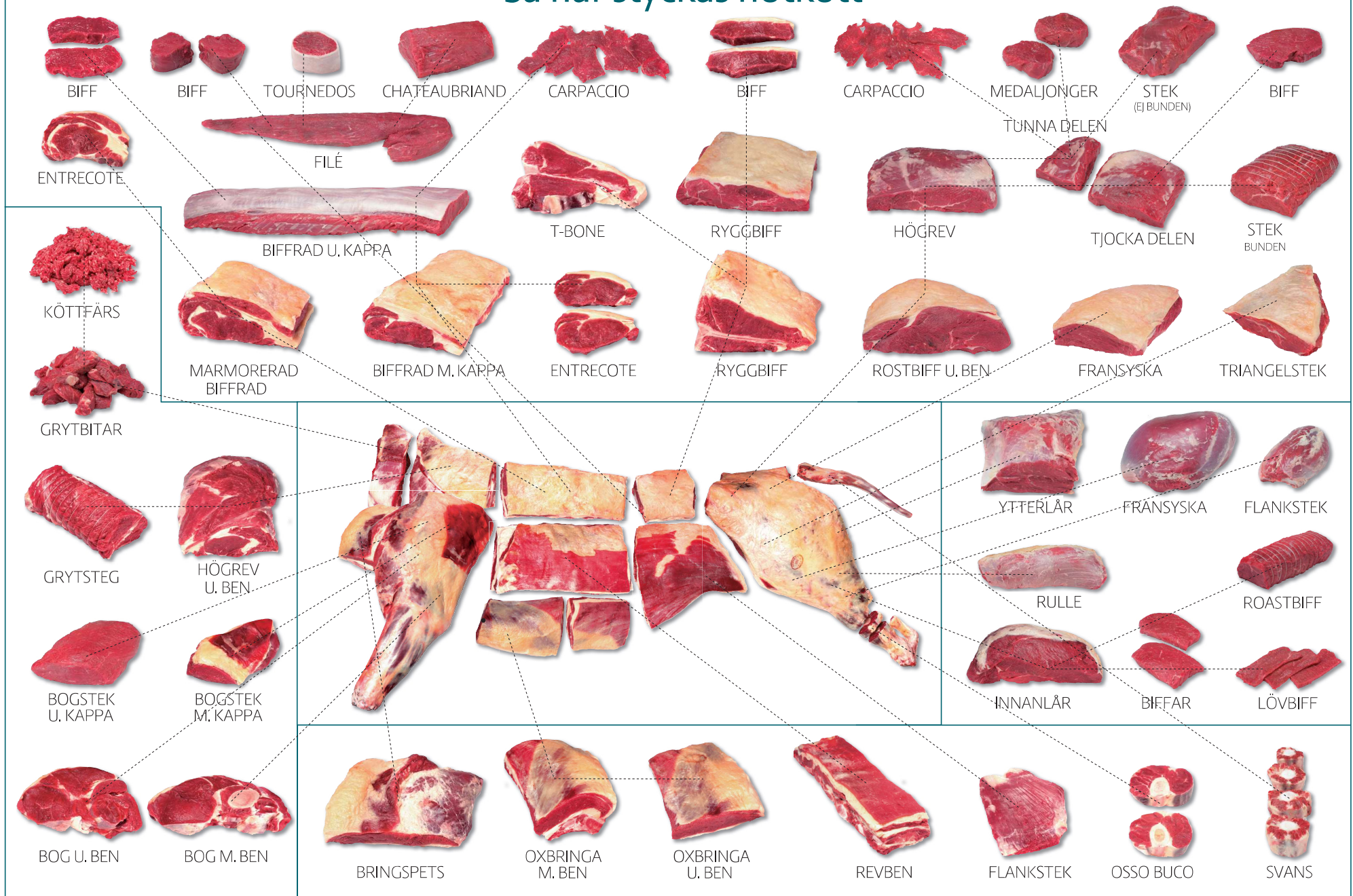


Så här styckas nötkött



Hur används nötköttet?



Fettinnehåll i nötkött per 100 g

Under 5 g fett:

Biffad (helt putsad), innanlår (putsad), rostbiff (putsad).

5-10 g fett:

Filé (putsad), lätt marmorerad biffad (putsad), fransyska utan kappa.

10-15 g fett:

Fransyska med smal fettkant, bog med lite fett.

15-20 g fett:

Ryggbiff med kappa, högre.

25-30 g fett:

Marmorerad biffad, bringa, revben.

Styckningsdetalj:

Användning:

Mycket mörkt – kort tillagningstid:

Filé	Stek, biff, tournedos, chateaubriand
Biffad med kappa	Stek, entrecote
Biffad utan kappa	Stek, biff, carpaccio
Marmorerad biffad	Stek, entrecote
Biffstock	Stek, T-bone
Ryggbiff	Stek, biff
Rostbiff	Stek, rostbiff, biff, medaljonger, carpaccio
Fransyska	Stek
Flankstek	Stek

Styckningsdetalj:

Användning:

Passar bra till stekning, mörkt – medellång tillagningstid:

Innanlår	Rostbiff, biffar, lövbiff, grytbitar, strimlor
Fransyska	Grytbitar, strimlor
Triangelstek	Stek
Bogstek med kappa	Stek
Bogstek utan kappa	Stek

Styckningsdetalj:

Användning:

Kokning och bräsering – längre tillagningstid:

Bringa och revben	I pepparrot, i sötsur sås, soppa
Bringspets	Rimmad, pastrami, soppa
Bog med och utan ben	Stekt, tärnat, grytbitar, soppa
Ytterlår och flankstek	Tärnat, strimlat, malt
Högre	Gammaldags oxstek, tärnat, strimlat
Lägg	Osso Buco, soppa
Svans	Ragu, soppa
Rulle	Saltkött (pålägg)

Styckningsdetalj:

Användning:

Finskuret kött – snabbt att tillaga:

Rullader	Med urbenad fågel, eller annan fyllning	Rostbiff, innanlår
Spett	Grilla blandat med grönsaker, bacon el. likn.	Rostbiff, innanlår
Lövbiff	Radette (tunna skivor)	Biffad, ryggbiff, rostbiff, innanlår
Köttfärs	Pannbiff, köttfärssås, i färs	Bog, lägg, hals, högre, bringa, ytterlår
Köttfärs	Tartar	Biffad, rostbiff, innanlår
Grytbitar och strimlor	Grytor t.ex. biff stroganoff	Rostbiff, innanlår, fransyska, bog
Biffar	Stekning	Innanlår
Wok-strimlor	Tunna strimlor till wok-rätter	Rostbiff, innanlår, fransyska
Fonduebitar	Fondue	Biffad, ryggbiff, rostbiff, innanlår
Carpaccio	Förrätt, lunchrätt	Biffad, rostbiff

Kort om stekning av nötkött:

Använd en stektermometer - placera spetsen i köttets mitt. När termometern visar 55-60 °C är steken röd/rosa – 60-65 °C svagt rosa – 65-68 °C genomstekt.

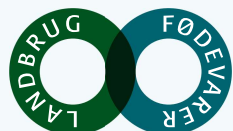
Kött är nyttigt:

Kött har ett högt näringsvärde eftersom det innehåller många av de livsviktiga näringsämnen. Kött är en bra proteinkälla och kött innehåller också vitamin A, B och D, järn, zink och selen. Järn från kött är särskilt lätt för kroppen att ta upp. Proteininnehållet i magert kött bidrar till att förebygga övervikt, eftersom protein mättar bra.

Fettmarmorering och smak:

Kött med fettmarmorering smakar mer och är saftigare och mörare än kött utan fett. Om du vill dra ner på kalorierna är det viktigt att skära bort den synliga fettkanten och fettet mellan musklerna, innan du äter det. Nötköttets fettinnehåll varierar ganska mycket. Fettinnehållet beror på djurets ras, ålder, gödningsgrad och var på djuret köttet har suttit. Hur mycket slaktaren har putsat köttet har också betydelse. Helt kött utan panering tar inte upp fett under stekning.

Skärs från:



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
1609 København V T +45 3339 4000
info@lf.dk · www.lf.dk · www.voresmad.dk