

# Stegning i ovn

## - mørt og ikke tørt, STOP i tide

Det er vigtigt, at magert kød ikke steges for længe, hvorimod fede udskæringer tåler lang stegetid. Centrumtemperaturen er afgørende for kødets mørhed, saftighed, smag og farve og for tilberedningssvindet.

Magert kød er mest saftigt, når centrumtemperaturen er 58 – 65°C.

Bakterier som fx salmonella vil kunne findes på kødets overflade, mens der i kernen på hele kødstykker praktisk taget er sterile bakteriologiske forhold.

Der er derfor ingen grund til at fraråde rosastegte stege af svinekam, mørbrad og okse-/kalvefilet.

Koteletter, medaljoner og schnitzler skåret af hele kødstykker må også gerne være røde/rosa indeni.

Hakket kød skal altid gennemsteges.

	Anbefalet centrumtemperatur
Oksemørbrad	58-60 °C
Oksefilet	58-60 °C
Roastbeef	58-60 °C
Filet Royal	60 °C
Kalvefilet	60-62 °C
Svinemørbrad	62-65 °C
Svinekam, skinkesteg	65 °C
Skinkeculotte og skinkemignon	65-70 °C
Industrielt marineret kød	70 °C
Hakket kød, rullesteg o.l.	70 °C
Nakkekam og nakkefilet	80 °C
Oksetykkam	80 °C



### Traditionel stegning – ovntemperatur 150°C og derover (varmluftovn 20° lavere end almindelig ovn)

Sæt gerne kødet i kold ovn, det bliver bedre, når det varmes langsomt op.

Sæt et stegetermometer i stegen, så spidsen af spydet sidder i centrum af stegen:

Kød med svær steges ved 200 °C, mens federe kødtyper som revelsben steges ved 180 °C.

Magert kød som Filet Royal, skinkeculotte, skinkemignon, oksefilet og -culotte steges ved 150-160 °C.

Centrumtemperaturen i kødet kan stige op til 5 grader efter, at kødet er kommet ud af ovnen.

Jo højere ovntemperatur, jo mere vil centrumtemperaturen stige.

### Lavtemperaturstegning – ovntemperatur 100 °C eller derunder

Ovntemperaturen skal minimum sættes 20 °C højere end den ønskede centrumtemperatur i den færdige steg.

Kødet bliver mere mørt og saftigt, når det steges ved lav temperatur.

Temperaturen ind igennem stegen bliver mere ensartet.

Centrumtemperaturen i kødet vil normalt ikke stige, efter at kødet er taget ud af ovnen.

### Hviletid:

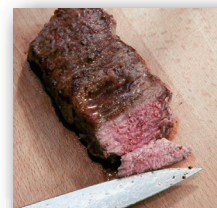
En steg behøver ikke hvile, når den er taget ud af ovnen. Den bliver ikke bedre af det.

Hvis man lader den hvile, skal den ikke pakkes ind, så vil den nemlig "stege videre".

# Stegning på pande

- mørt og ikke tørt, STOP i tide

- Dup kødet tørt med køkkenrulle.
- Krydr med salt\* og peber.
- Varm panden op, brug gerne fedtstof\*\*, det skal sige lyde.
- Kom ikke for meget kød på ad gangen.
- Brun kødet på begge sider ved god varme, steg færdigt ved middel varme.
- Brug minutur og skær en flig af kødet for at se, om det er færdigt.
- Tag kødet af panden, når det er færdigt, og kasser fedtstoffet.



\*Jo tidligere saltet kommer på, jo større virkning vil det have. Salt trækker ikke væske ud af kødet - det giver mere mørt og saftigt kød og mindre stegesvind.

\*\*Helt kød (bøffer, koteletter, schnitzler) optager ikke fedtstof under stegning.

Stegning i fedtstof giver et pænere resultat og stegningen bliver mere ensartet.

Bruning har stor betydning for smag, farve og duft, men bruning kan ikke lukke porerne på kødet.

Stegning med fedtkant giver ikke mere smag end stegning uden fedtkant.

Stegetid og temperatur:

Kødtype	Bruning i minutter (på hver side ved høj varme)	Stegning i minutter (på hver side ved god varme)	Samlet stegetid i minutter
Wokstrimler af svine- eller oksekød	hurtigt		1 - 1½
Sauté skiver af svinefilet (½ cm)	hurtigt	Skal straks vendes	1
Skinkeschnitzler (1 cm)	hurtigt	Rosa: 1 - 1½ Gennemstegt: 1½ - 2	3 - 4 4 - 5
Fadkoteletter (1 cm)	½	1½ - 2	4 - 5
Bøffer af mørbrad eller filet (2 cm)	1	Rød: 1 - 1½ Rosa: 2 - 2½ Gennemstegt: 3 - 3½	4 - 5 6 - 7 8 - 9
Medaljoner af tyksteg eller mørbrad (3 cm)	1	Rød: 2 - 3 Rosa: 3 - 4 Gennemstegt: 5 - 6	6 - 8 8 - 10 12 - 14
Medaljoner af svinefilet (2½ cm)	1	Rosa: 1½ Gennemstegt: 2	5 6
Schnitzler af kalvekød (1 cm)	1	Rosa: 1 Gennemstegt: 2	4 6
Kalvekoteletter (2 cm)	1	Rosa: 2 - 3 Gennemstegt: 3 - 4	6 - 8 8 - 10
Tournedos af mørbrad (3 - 4 cm) (Oksekød)	1	Rød: 2 - 3 Rosa: 3 - 4 Gennemstegt: 5 - 6	6 - 8 8 - 10 12 - 14
Mørbradbøffer (3 cm) (Svinekød)	1	Rosa: 2½ - 3 Gennemstegt: 3 - 4	7 - 8 8 - 10
Svinekoteletter (2 cm)	1	2½ - 3	7 - 8
Nakkekoteletter (1½ cm)	1	4 - 5	10 - 12
KrebINETter (1½ cm)	1	4 - 5	10 - 12
Stegt flæsk (½ cm)	1	Til de er gyldne og sprøde	
Frikadeller	2	4	12
Hakkebøffer (1½ cm) (2 cm)		7 - 8 9 - 10	14 - 15 18 - 20