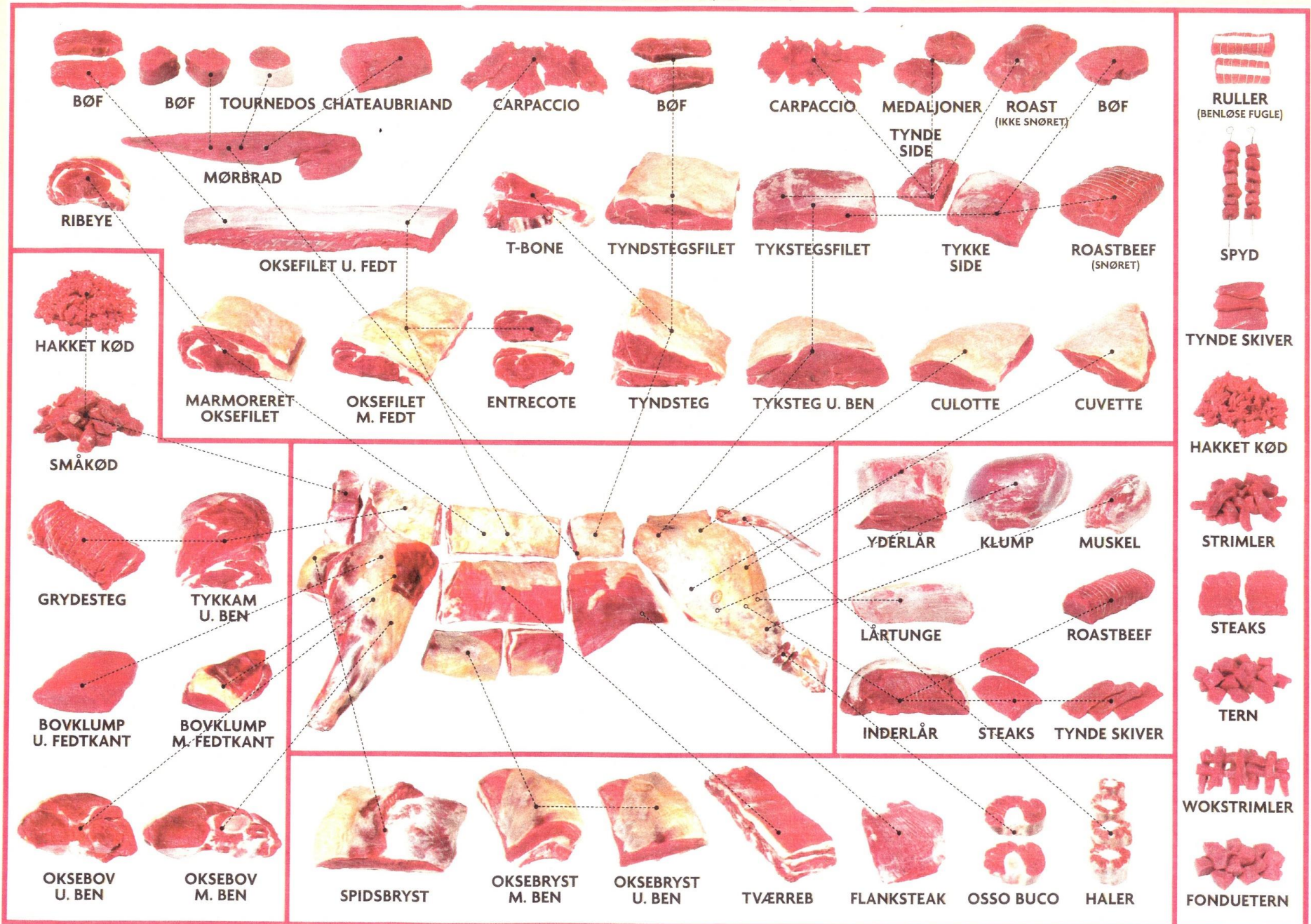


OKSEKØD



● SE BAGSIDEN MED BRUG AF UDSKÆRINGER

OKSEKØD

Hvordan anvendes oksekødet?

Udskæring: Anvendelse:

Særlig mørt – kort tilberedningstid:

Mørbrad	Steg, bøf, tournedos, chateaubriand
Filet med fedtkant	Steg, entrecote
Filet uden fedtkant	Steg, bøf, carpaccio
Marmoreret filet	Steg, ribeye
Tyndsteg	Steg, T-Bone
Tyndstegsfilet	Steg, bøf
Tykstegsfilet	Steg, roastbeef, bøf, medaljoner, carpaccio
Culotte	Steg
Flanksteak	Steg

Udskæring: Anvendelse:

Velegnet til stegning, mørt – middel tilberedningstid:

Inderlår	Roastbeef, steaks, tynde skiver, tern, strimler
Klump	Tern, strimler
Cuvette	Steg
Bovklump med fedtkant	Steg
Bovklump uden fedtkant	Steg

Udskæring: Anvendelse:

Kogning og braisering – længere tilberedningstid:

Bryst og tværreb	I peberrod, i sur-sød sauce, suppe
Spidsbryst	Sprængt, pastrami, suppe
Bov med og uden ben	Steg, tern, småkød, suppe
Yderlår og muskel	Tern, strimler, hakket
Tykkam	Gammeldags oksesteg, tern, strimler, småkød
Skank	Osso Buco, suppe
Haler	Ragout, suppe
Lårtunge	Salt kød (pålæg)

Udskæring: Anvendelse:

Fintskåret kød – hurtigt at tilberede:

Ruller	Benløse Fugle, eller med andet fyld	Tykstegsfilet, inderlår
Spyd	Grill blandet med grønsager, bacon el. lign.	Tykstegsfilet, inderlår
Tynde skiver	Raclette (sauté skiver)	Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår
Hakket kød	Hakkebøf, kødsauce, i fars	Bov, skank, halskød, tykkam, bryst, yderlår
Hakket kød	Tartar	Filet, tykstegsfilet, inderlår
Tern og strimler	Gryderetter f.eks. Bøf Stroganoff	Tykstegsfilet, inderlår, klump, bov
Steaks	Stegning	Inderlår
Wok-strimler	Tynde strimler til wok-retter	Tykstegsfilet, inderlår, klump
Fondue-tern	Fondue	Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår
Carpaccio	Forret, frokostret	Filet, tykstegsfilet



Skal bøffen være rød:
2-3 minutter på hver side.



Skal bøffen være medium:
3-4 minutter på hver side.



Skal bøffen være gennemstegt:
4-5 minutter på hver side.

Skæres af:

Kød er sundt:

Kød har en god næringsværdi, fordi det indeholder mange af de livsnødvendige næringsstoffer. Kød er først og fremmest en god proteinkilde, men kød indeholder også B vitaminer, jern og en række andre mineraler. Jern i kød er særlig let for organismen at optage.

Fetindhold i oksekød:

Kød med fedtkant og fedtmarmorering er mere smagfuldt, saftigt og mørt end kød uden fedt. Vil man spare på kalorierne, er det, der tæller, at skære den synlige fedtkant og fedt mellem musklerne væk, inden man spiser det.

Fetindholdet i oksekød varierer ganske meget. Fetindholdet afhænger af dyrets race, alder, fedningsgrad og hvor på dyret, kødet har siddet. Det betyder også noget, hvor meget slagteren har afpudset kødet.

Her er nogle retningslinier:

Under 5 g fedt pr. 100 g kød:

Filet (helt afpudset), inderlår (afpudset), tykstegsfilet (afpudset).

5-10 g fedt pr. 100 g kød:

Mørbrad (afpudset), let marmoreret filet (afpudset), culotte uden fedtkant.

10-15 g fedt pr. 100 g kød:

Culotte med smal fedtkant, bov med lidt fedt.

15-20 g fedt pr. 100 g kød:

Tyndstegsfilet med fedtkant, tykkam.

25-30 g fedt pr. 100 g kød:

Marmoreret filet, bryst, tværreb.

Kort om stegning af oksekød:

Brug et stegetermometer – sæt spidsen af spydet midt i stegen. Når termometret viser 55-60°C er stegen rød/rosa – 60-65°C svagt rosa – 65-68°C gennemstegt.

www.meatboard.dk

Vesterbrogade 6D. Postbox 438. 1505 København V.
Telefon: 33 91 44 46. Fax: 33 32 35 03. kf@meatboard.dk

KALVEKØD

Hvordan anvendes kalvekødet?

Udskæring: Anvendelse:

Særlig mørt – kort tilberedningstid:

Mørbrad	Steg, tournedos, medaljoner
Kam	Steg, koteletter
Filet	Steg, medaljoner, schnitzler, carpaccio
Tyndsteg	Steg, T-Bone
Tyndstegsfilet	Steg
Tykstegsfilet	Steg, fransk steg, medaljoner, carpaccio
Culotte	Steg
Flanksteak	Steg

Udskæring: Anvendelse:

Velegnet til stegning, mørt – middel tilberedningstid:

Inderlår	Fransk steg, schnitzler, sauté skiver, tern, strimler, ruller
Klump	Fransk steg, steaks, tern, strimler, ruller
Cuvette	Steg
Yderlår	Steg, tern, strimler

Udskæring: Anvendelse:

Kogning og braisering – længere tilberedningstid:

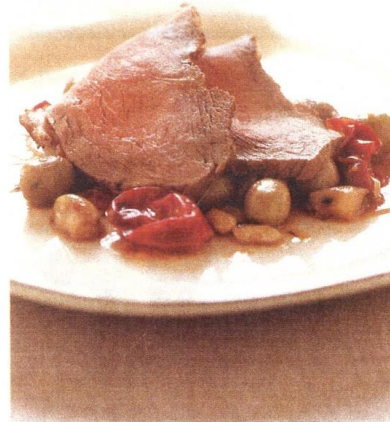
Bryst og tværreb	Rullebryst, småkød, suppe
Spidsbryst	Sprængt, suppe
Bov med og uden ben	Helstegt, kogestykker, suppe
Yderlår	Steg, tern, strimler
Muskel	Tern, strimler
Tykkam	Ovn-/grydesteg, kogestykker
Skank	Ossobuco, suppe
Haler	Ragout, suppe
Lårtunge	Sprængt, røget, salt kød (pålæg)

Udskæring: Anvendelse:

Fintskåret kød – hurtigt at tilberede:

Ruller	Med fyld	Tykstegsfilet, inderlår, klump
Spyd	Grill	Tykstegsfilet, inderlår, klump
Sauté skiver	Raclette	Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår
Steaks	Stegning	Klump, inderlår
Schnitzler	Stegning	Inderlår
Tern, strimler, småkød	Frikassé, gryderetter	Tykstegsfilet, inderlår, klump, yderlår, bov, muskel, tykkam, bryst
Wok strimler	Tynde strimler til wokretter	Tykstegsfilet, inderlår klump
Fondue tern	Fondue	Filet, tynd- og tykstegsfilet
Carpaccio	Forret, frokostret	Filet, tykstegsfilet
Hakket kød	Karbonader/krebinetter	Bov, skank, halskød, tykkam, bryst, yderlår i fars

Skæres af:



Kød er sundt:

Kød har en god næringsværdi, fordi det indeholder mange af de livsnødvendige næringsstoffer. Kød er først og fremmest en god proteinkilde, men kød indeholder også B vitaminer, jern og en række andre mineraler. Jern i kød er særlig let for organismen at optage.

Fedtindhold i kalvekød:

Kød med fedtkant og fedtmarmorering er mere smagfuldt, saftigt og mørt end kød uden fedt. Vil man spare på kalorierne, er det, der tæller, at skære den synlige fedtkant og fedt mellem musklerne væk, inden man spiser det.

Fedtindholdet i kalvekød varierer en del. Fedtindholdet afhænger af dyrets race, alder, fedningsgrad og hvor på dyret, kødet har siddet. Det betyder også noget, hvor meget slagteren har afpudset kødet.

Her er nogle retningslinier:

Under 5 g fedt pr. 100 g kød:

Filet (helt afpudset), inderlår (afpudset), mørbrad (afpudset), tykstegsfilet (afpudset).

5-10 g fedt pr. 100 g kød:

Culotte med smal fedtkant, bov med lidt fedt.

10-15 g fedt pr. 100 g kød:

Tyndstegsfilet med fedtkant, tykkam, tværreb.

15-20 g fedt pr. 100 g kød:

Kalvekam med fedtkant.

25-30 g fedt pr. 100 g kød:

Spidsbryst.

Kort om stegning af kalvekød:

Brug et stegetermometer – sæt spidsen af spydet midt i stegen. Når termometret viser 58-60°C er stegen rød/rosa – 60-65°C svagt rosa – 65-68°C gennemstegt.

www.meatboard.dk

Vesterbrogade 6D. Postbox 438. 1505 København V.
Telefon: 33 91 44 46. Fax: 33 32 35 03. kf@meatboard.dk