



Tillagningstips till dig som köpt bindvävsrikt kött

För att du ska få ett lyckat resultat när du ska tillaga t.ex. en stek eller en gryta, vill vi passa på och ge dig lite tips för att få ett lyckat, mört resultat:

- Skaffa dig en digital kött-termometer och tänk på att hela spetsen ska vara instucken i köttets tjockaste del (gäller stekar).
- För att få en härligt doftande, brunfärgad yta rekommenderar vi att du kryddar köttet och bryner det runt om i en het panna, gärna i olja och smör. Håll först ner oljan(t.ex. raps, majs eller matolja) och när oljan är riktigt varm lägger du i en klick smör, när smöret tystnat kan du lägga i köttet och sänka värmen något.
- Kött med stora mängder bindväv måste tillagas till minst **70-80°C**, helst i fuktig värme, för att lösa upp bindväven till gelatin, men då köttet förlorar stor del av vätskan vid 60-65°C är det lite knepigt att få ett saftigt kött. En lösning är att tillaga köttet under lång tid vid 70-80°C eller strax över för att minimera uttorkningen. Gelatinet kan samla på sig en viss del av den förlorade vätskan och ger ett saftigt resultat. Ett tecken på att stekar eller grytor värmts försiktigt är en rödaktig färg genom köttet trots att det är helt genomstekt. Det beror på de enzymer som mörar och ger mer smak vid låga temperaturer även tillåter mer av myoglobinet (rödfärgat protein) att vara intakt.
- Tjocka revben i bit kan med fördel först kokas i saltat vatten (1½ tsk/liter) i ca 1½ timme eller till en kärntemperatur av ca **88°C**, för att därefter glaceras(t.ex. med soja, sirap och sambal oelek)och griljeras i ugnen i ca 200°C i 10 - 15 minuter så att ytan blir knaprig och glansig. Ett mycket bra resultat blir det även av att baka revbenen (gnid in med salt, peppar & ingefära först) i ugnen i 115°C i ca 3-4 timmar och därefter griljera dem.

- När det gäller grytbitar av nötkött rekommenderas att du bräserar(bryner först och därefter kokar) köttet i ca 2 timmar för att få ett mycket mörkt resultat. Något kortare koktid gäller för lamm, vilt, gris och kalv, ca 1½ timme. Ju längre du kokar kött desto lättare separerar fibrerna från varandra tills det nästan faller isär.
- Du kan även rimma kött själv. Till 12 portioner behövs: 3 kg benfritt kött av nöt, lamm eller gris. Koka upp en lag på 5 liter vatten, 800 gram salt och 100 gram socker och låt svalna. Lägg köttet i en rymlig bunke och slå över lagen och låt det stå kylt i ca 2 veckor. Koka sedan köttet med lök, morötter och vitpepparkorn ca 2,5 timmar eller till en temperatur av 70 grader.
- Ett perfekt tillagat kött kan ändå bli fördärvat om det inte serveras rätt. En stor ugnsbakad stek måste få vila minst 30 minuter innan den trancheras. Det är både för att låta eftervärmen tillaga den färdigt, och för att den ska svalna av, gärna till ca 50 - 60°C. Under avsvälningen blir köttet kompaktare och ökar vattenhållningsförmågan, vilket underlättar trancheringen och minskar mängden kötsaft som rinner ut.

*Lycka till & smaklig måltid
önskar vi på Jonte´s Kött & Chark!*
www.jonteschark.se