



### *Tillagningstips till dig som köpt mörkt kött i bit*

För att du ska få ett lyckat resultat när du helsteker kött vill vi passa på och ge dig lite tips så att du får ett perfekt, saftigt kött:

- Skaffa dig en digital kött-termometer och tänk på att hela spetsen ska vara instucken i köttets tjockaste del.
- 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.
- Sätt in hela kött-termometerens spets i den tjockaste delen av köttet. Lägg det i en ugnssäker form och sätt in det i ugnen. Ju lägre temperatur i ugnen du har desto saftigare blir resultatet och det blir även mindre viktförlust, men det tar naturligtvis även lite längre tid i ugnen. Till låg temperatur räknas mellan 80°C och 125°C, och vi tycker att du får ett superbt gott, saftigt kött i 125°C! Använd inte högre temperatur än 175°C, för då förlorar köttet för mycket av vätskan.
- Slutligen vill vi råda er att ta bort köttet från värmen något innan det är till er önskade kärntemperatur, och låt det **vila** (lägg köttet åt sidan i rumstemperatur, och täck lätt med lite folie) ca 20-30 minuter innan ni skivar upp det, så stannar mycket mer köttsaft kvar i köttet och ni får ett saftigare resultat!

## **Kärntemperaturer till nöt, kalv, lamm och viltkött:**

**Blodigt**, 50°C, mycket saftigt, väldigt röd och blodig

**Medium-blodigt**, 55°C, rosa i kanterna och rött i mitten, mkt saftigt, mer kompakt

**Medium**, 60°C, Brun i kanterna, rosa-röd kärna. Köttet krymper och blir trådigare

**Medium-välstekt**, 65°C, Gråbruna kanter, rosa kärna. Köttet krymper mer, blir kompaktare och något torrare

**Välstekt**, 70°C, Jämmt brun i färgen, mycket kompakt och trådig

## **Kärntemperaturer till fläskkött:**

**Medium - välstekt**, 67 -69°C, Lätt rosa kärna, t.ex. till fläskfilé eller ytterfilé

**Välstekt**, 70°C, Genomstekt, rekommenderas till fläskkött utan ben. Däremot kan fläskkött med ben behöva komma upp i 75°C, för att benet har en isolerande effekt. Karré rekommenderar vi att du steker till 80 – 85 grader

*Lycka till & smaklig måltid  
önskar vi på Jonte´s Kött & Chark!*  
[www.jonteschark.se](http://www.jonteschark.se)