



DK-ØKO-100
Dansk Jordbrug

Tilberedning i ovn

Ovnstegning - store bøffer - eventuelt med ben (300 - 500 gram)

1. Sørg altid for at ovnen er ordentlig gennemvarm. Ca. 225-250°.
2. Aftør eventuelt kødet for kødsaft med lidt køkkenrulle papir eller lignende inden stegning.
3. Hvis der er fedtkant på bøffen, skal den altid rides sammen med den underliggende sene. Derved holder bøffen bedre sin form under tilberedning og bliver mere ens stegt.
4. Brun først bøffen af på en pande - det fremmer mere stegeskorpe - og derved mere smag.
5. Bruger du støbejernspande, så kan du roligt sætte panden direkte i ovnen, ellers placér bøfferne i et ildfast fad eller bradepande.
6. Krydr bøfferne og stænk gerne kødet med lidt god olie inden ovnstegning.
7. Lad altid kødet hvile ca. samme tid som det tilberedes - derved bliver det mere saftigt.

Ovnstegning - hakkekød

1. Sørg altid for at ovnen er ordentlig gennemvarm - 175 - 225°.
2. Bland eventuelt kødet med lidt krydderurter/krydderier inden tilberedningen.
3. Og lad det gerne hvile min. 1 time - derved trækker krydderierne bedre ud i kødet. Kødet må ikke være for magert - ellers kan det blive tørt og kedeligt.
4. Kødet må gerne indeholde helt op til ca. 12 % fedt, det fremmer smagen. Ellers tilsættes lidt revne grønsager som supplement. Det fremmer både det kulinariske og holder på saften.

5. Form eventuelt hakkekødet som en 1 stor steg, som forloren hare, eller bare som små kødboller.

6. Ombind store stykker kød med tynde skiver bacon, friske krydderurter eller med lufttørret skinke.

7. Lad altid kødet hvile ca. samme tid som det tilberedes - derved bliver det mere saftigt.

Ovnstegning - stege

1. Sørg altid for at ovnen er ordentlig gennemvarm, ca. 150-225°.
2. Bind eventuelt kødstykket med bomuldssnor eller lignende, for at få et mere ensartet stykke kød.
3. Marinér gerne kødet i krydderolie, øl eller vin en dag forinden - det gør kødet mere aromatisk.
4. Steg kødet ved jævn varme - ved for høj varme bliver kødet nemt sort og brændt i skorpen.
5. Tilbered gerne stegen ved høj temperatur i starten for at danne en god skorpe, og skru ned den resterende $\frac{3}{4}$ af tiden.
6. Tilsæt eventuelt lidt vand/bouillon, vin og urter hvis du ønsker at braisere kødet under låg i ovnen - det er grundlaget for en god skysauce!
7. Brug stegetermometer - det gør resultatet langt mere præcist.
8. Lad altid kødet hvile ca. samme tid som det tilberedes - derved bliver det mere saftigt.
9. Hold kødet varmt; Brug eventuelt en termokasse eller pak stegen ind i alufolie og tykke viskestykker.
10. Ved udskæring; Skær altid på tværs af kødårene - det gør kødet mere mørt og fint.