

Stekt nötkött i skivor (biff, filé)



2 port

Ingredienser

300,0 gram Nöt ryggbiff rå (SLV)

0,5 tsk Joderat salt (SLV)

0,2 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner

1. Ta fram köttet i god tid och ta av plasten. Skär i skivor om det inte redan är gjort. För bästa stekresultat bör köttet vara rumstempererat och ytan helt torr. Medan du väntar kan du förbereda tillbehören.
2. Hetta upp en stekpanna på medelvärme. Salta och peppra köttet.
3. När stekpannan är ordentligt het så tillsätter du lite rapsolja, olivolja eller klarnat smör. Fettet ska inte ätas men ger fin yta och smak. Lägg sedan i köttet. Låt bli att vända och röra köttet i onödan. När köttet vätskar sig på den ostekta sidan brukar det vara dags att vända och sen steker du tills köttet är som du vill ha det (se nedan).
4. Låt köttet vila minst 5 minuter och servera sen med valfria tillbehör.

TIPS

a) Tunna skivor kött, som lövbiff blir snabbt färdiga, men om de är lite tjockare kan du gärna använda en stektermometer för att avgöra när köttet är som du vill ha det.

Rare (blodigt): ca 55 grader,

Medium rare: 58-60 grader

Medium: 61-65 grader

Well done (genomstekt): 66-70 grader

b) Om du ska steka mer än 2-3 biffar blir resultatet bättre om du steker i omgångar. Stekpannan ska aldrig vara mer än till två tredjedelar full. Då tappar pannan i värme och vätska från köttet tränger ut.

Näring per 100 g	Näring per portion
122 kcal	185 kcal
21,6 g protein	32,7 g protein
3,8 g fett	5,8 g fett
0,1 g kolhydrater	0,1 g kolhydrater

