

Gode råd til at stege perfekte bøffer

## Beskrivelse

### Forberedning

Varm en pande over middel høj varme. Panden skal være varm før bøffen kommer på. Dette forseglar bøffens overflade og holder på saft og kraft.

I stedet for at komme olie på panden, børst bøffen med olien.

Hvis der er fedtkant på, så skær en lille rille med en cm mellemrum i fedten ind til kødet. Dette forhindre at bøffen snør sig sammen.

### Stegning

Bøffens ønskede stegetype

Stegetid pr. side

Fasthed af kødet

Rød

2-3 min.

Kødet føles blødt

Medium

4 min.

Kødet føles fast og elastisk

Gennemstegt

5-6 min.

Kødet føles fast

Vend kun bøffen én gang, ellers risikeres der at bøffen tørre ud.

Brug kun en tang til at håndtere bøfferne. Brug ikke en gaffel eller andet som kan prikke hul i bøfferne og lade saften løbe ud.

### Hvilning af bøffen

Når bøffen er færdig læg den på en tallerken og dæk med folie. Lad hvile i 3-5 minutter. Dette gør at saften får tid til at sætte sig og muskel fiberne når at slappe af, hvilket giver en dejlig mør bøf.