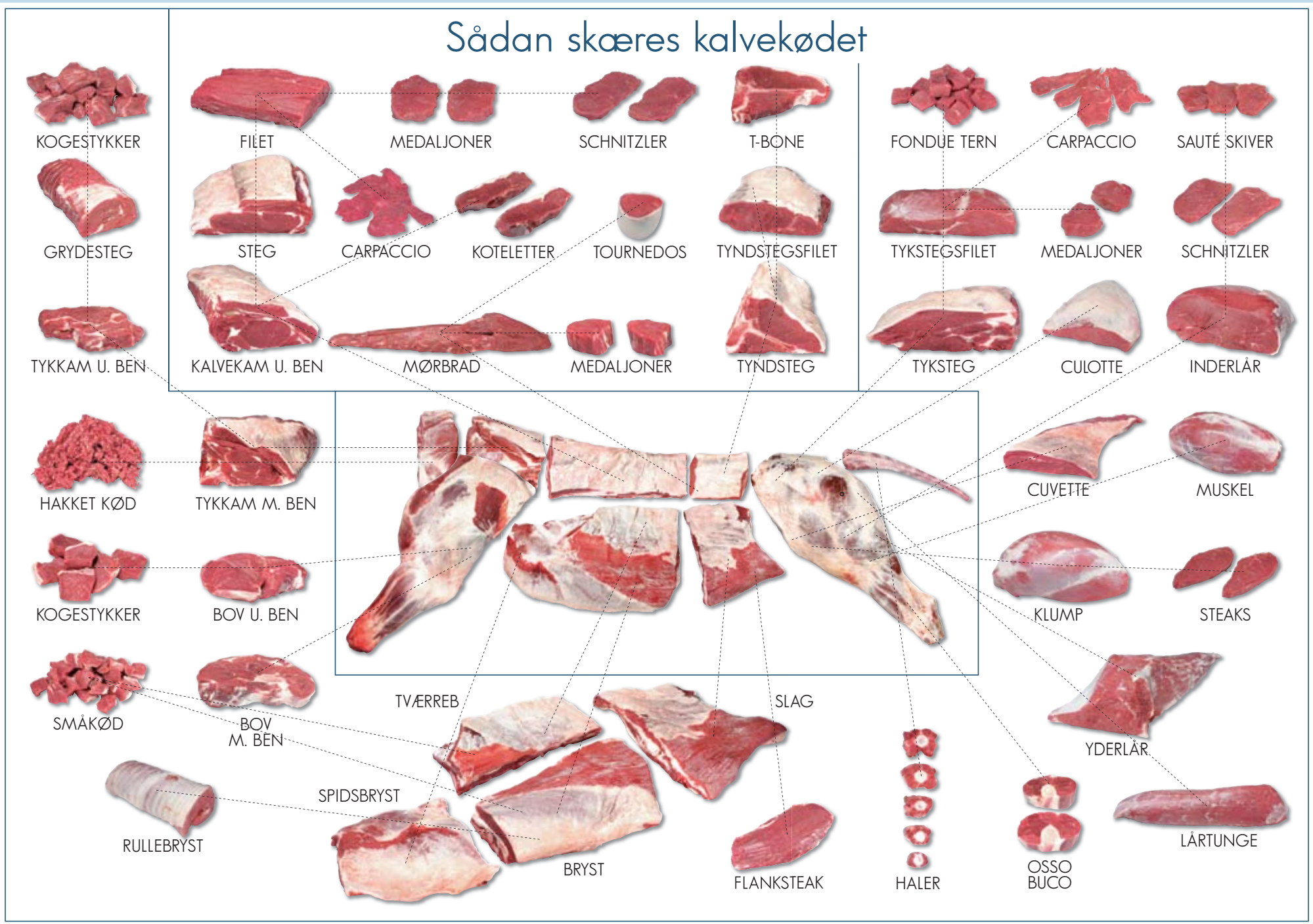


Sådan skæres kalvekødet



Hvordan anvendes kalvekødet?

Udskæring: Anvendelse:

Særlig mørt – kort tilberedningstid:	
Mørbrad	Steg, tournedos, medaljoner
Kam	Steg, koteletter
Filet	Steg, medaljoner, schnitzler, carpaccio
Tyndsteg	Steg, T-Bone
Tyndstegsfilet	Steg
Tykstegsfilet	Steg, medaljoner, carpaccio
Culotte	Steg
Flanksteak	Steg

Udskæring: Anvendelse:

Velegnet til stegning, mørt – middel tilberedningstid:	
Inderlår	Schnitzler, sauté skiver, tern, strimler, ruller
Klump	Steaks, tern, strimler, ruller
Cuvette	Steg
Yderlår	Steg, tern, strimler

Udskæring: Anvendelse:

Kogning og braisering – længere tilberedningstid:	
Bryst og tværreb	Rullebryst, småkød, suppe
Spidsbryst	Sprængt, suppe
Bov med og uden ben	Helstegt, kogestykker, suppe
Yderlår	Steg, tern, strimler
Muskel	Tern, strimler
Tykkam	Ovn-/grydesteg, kogestykker
Skank	Osso Buco, suppe
Haler	Ragout, suppe
Lårtunge	Sprængt, røget, salt kød (pålæg)

Udskæring: Anvendelse:

Fintskåret kød – hurtigt at tilberede:	
Ruller	Med fyld
Spyd	Grill
Sauté skiver	Raclette
Steaks	Stegning
Schnitzler	Stegning
Tern, strimler, småkød	Frikassé, gryderetter
Wok strimler	Tynde strimler til wokretter
Fondue tern	Fondue
Carpaccio	Forret, frokostret
Hakket kød	Karbonader/krebinetter

Kort om stegning af kalvekød:

Brug et stegetermometer – sæt spidsen af spydet midt i stegen. Når termometret viser 58-60°C er stegen rød/rosa – 60-65°C svagt rosa – 65-68°C gennemstegt.

Kød er sundt:

Kød har en god næringsværdi, fordi det indeholder mange af de livsnødvendige næringsstoffer. Kød er en god proteinkilde, og kød indeholder også A, B og D vitaminer, jern, zink og selen. Jern i kød er særlig let for organismen at optage. Magert køds indhold af protein er med til at forebygge overvægt, da protein mætter godt.

Fedtmarmorering og smag

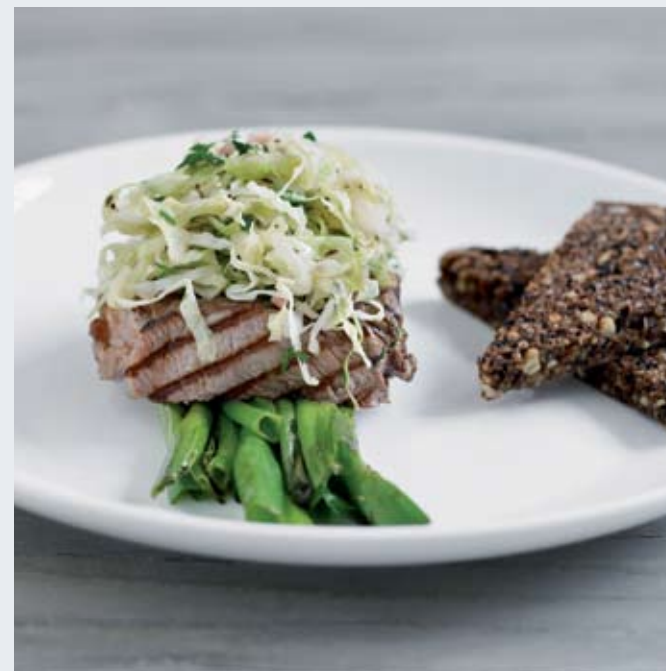
Kød med fedtmarmorering er mere smagfuldt, saftigt og mørt end kød uden fedt. Vil man spare på kalorierne, er det, der tæller, at skære den synlige fedtkant og fedt mellem musklerne væk, inden man spiser det.

Fedtindholdet i kalvekød varierer en del. Fedtindholdet afhænger af dyrets race, alder, fedningsgrad og hvor på dyret, kødet har siddet. Det betyder også noget, hvor meget slagteren har afpudset kødet.

Helt kød uden panering optager ikke fedtstof under stegning.

Skæres af:

Tykstegsfilet, inderlår, klump
Tykstegsfilet, inderlår, klump
Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår
Klump, inderlår
Inderlår
Tykstegsfilet, inderlår, klump, yderlår, bov, muskel, tykkam, bryst
Tykstegsfilet, inderlår, klump
Filet, tynd- og tykstegsfilet
Filet, tykstegsfilet
Bov, skank, halskød, tykkam, bryst, yderlår i fars



Fedtindhold i kalvekød pr. 100 g

Under 5 g fedt:

Filet (helt afpudset), inderlår (afpudset), mørbrad (afpudset), tykstegsfilet (afpudset).

5-10 g fedt:

Culotte med smal fedtkant, bov med lidt fedt.

10-15 g fedt:

Tyndstegsfilet med fedtkant, tykkam, tværreb.

15-20 g fedt:

Kalvekam med fedtkant.

25-30 g fedt:

Spidsbryst.

