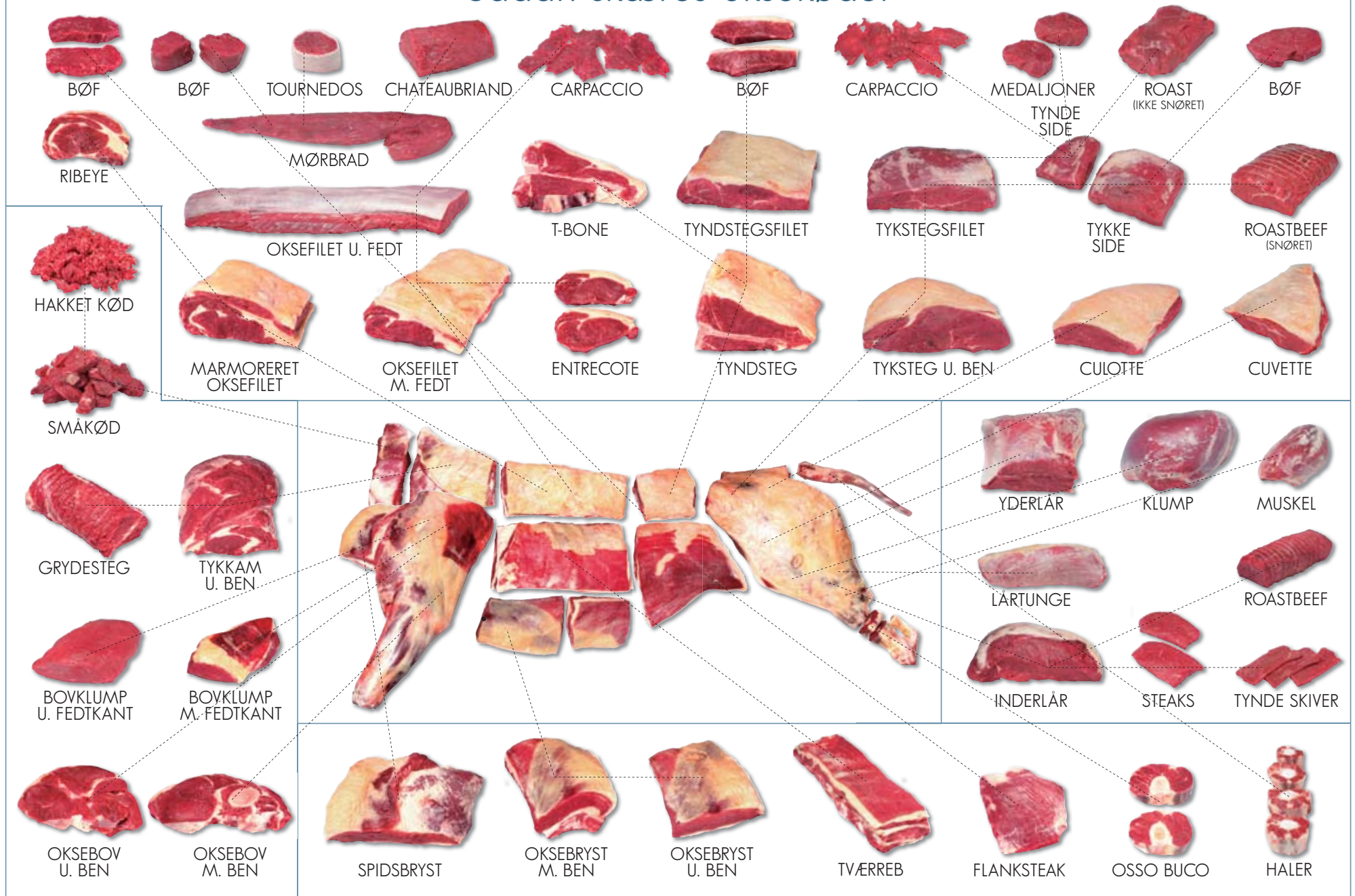


# Sådan skæres oksekødet



# Hvordan anvendes oksekødet?

## Udskæring: Anvendelse:

### Særlig mørt – kort tilberedningstid:

|                     |   |
|---------------------|---|
| Mørbrad             | Steg, bøf, tournedos, chateaubriand         |
| Filet med fedtkant  | Steg, entrecote                             |
| Filet uden fedtkant | Steg, bøf, carpaccio                        |
| Marmoreret filet    | Steg, ribeye                                |
| Tyndsteg            | Steg, T-Bone                                |
| Tyndstegsfilet      | Steg, bøf                                   |
| Tykstegsfilet       | Steg, roastbeef, bøf, medaljoner, carpaccio |
| Culotte             | Steg  |
| Flanksteak          | Steg  |

## Udskæring: Anvendelse:

### Velegnet til stegning, mørt – middel tilberedningstid:

|                        |   |
|------------------------|---|
| Inderlår               | Roastbeef, steaks, tynde skiver, tern, strimler |
| Klump                  | Tern, strimler                                  |
| Cuvette                | Steg  |
| Bovklump med fedtkant  | Steg  |
| Bovklump uden fedtkant | Steg  |

## Udskæring: Anvendelse:

### Kogning og braisering – længere tilberedningstid:

|                     |   |
|---------------------|---|
| Bryst og tværreb    | I peberrod, i sur-sød sauce, suppe          |
| Spidsbryst          | Sprængt, pastrami, suppe                    |
| Bov med og uden ben | Steg, tern, småkød, suppe                   |
| Yderlår og muskel   | Tern, strimler, hakket                      |
| Tykkam              | Gammeldags oksesteg, tern, strimler, småkød |
| Skank               | Osso Buco, suppe                            |
| Haler               | Ragout, suppe                               |
| Lårtunge            | Salt kød (pålæg)                            |

## Udskæring: Anvendelse:

### Fintskåret kød – hurtigt at tilberede:

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| Ruller           | Benløse Fugle, eller med andet fyld          | Tykstegsfilet, inderlår                     |
| Spyd             | Grill blandet med grønsager, bacon el. lign. | Tykstegsfilet, inderlår                     |
| Tynde skiver     | Raclette (sauté skiver)                      | Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår     |
| Hakket kød       | Hakkebøf, kødsauce, i fars                   | Bov, skank, halskød, tykkam, bryst, yderlår |
| Hakket kød       | Tartar                                       | Filet, tykstegsfilet, inderlår              |
| Tern og strimler | Gryderetter f.eks. Bøf Stroganoff            | Tykstegsfilet, inderlår, klump, bov         |
| Steaks           | Stegning                                     | Inderlår                                    |
| Wok-strimler     | Tynde strimler til wok-retter                | Tykstegsfilet, inderlår, klump              |
| Fondue-tern      | Fondue                                       | Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår     |
| Carpaccio        | Forret, frokostret                           | Filet, tykstegsfilet                        |

### Kort om stegning af oksekød:

Brug et stegetermometer – sæt spidsen af spydet midt i stegen. Når termometret viser 55-60°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, søftigt 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 oksekød varierer ganske meget. 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:



### Fedtindhold i oksekød pr. 100 g

#### Under 5 g fedt:

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

#### 5-10 g fedt:

Mørbrad (afpudset), let marmoreret filet (afpudset), culotte uden fedtkant.

#### 10-15 g fedt:

Culotte med smal fedtkant, bov med lidt fedt.

#### 15-20 g fedt:

Tyndstegsfilet med fedtkant, tykkam.

#### 25-30 g fedt:

Marmoreret filet, bryst, tværreb.

