

OKSE

Oksekød opdeles normalt i møre og seje udskæringer (se tegningen på næste side), men sejheden afhænger desuden meget af dyrets alder. En kalv slagtes yngre end en okse (kvier er midt imellem).

I forhold til oksekød, som angivelser i dette kapitel gælder, er kalvekød mere mørt (og mildt smagende), så det skal generelt have 20-30% kortere tilberedningstid.

1. FORBEREDELSE

Udskæringer: Se mere om de forskellige udskæringer og deres mørhed på side 44:

Kryddring: Drys salt på kødet før vakuumering og læg evt. krydderurter med i posen. Der er ikke nogen overbevisende smagsmæssig fordel ved at tilføre fedtstof eller fond før vakuumering (men det kan være praktisk at smøre kødet, så det ikke sætter sig fast i posen).

Saltning: Brug 8 g salt per kilo kød og lad gerne kødet trække med saltet på i køleskabet 8-24 timer kun tildækket af et viskestykke for at øge både mørhed, saftighed og smag (se mere om saltning på side 162).

2. PAKNING/VAKUUMERING

Pak med maksimum vakuumering ved langtidstilberedning ved høj temperatur (evt. luft vil udvide sig og isolere uønsket).

Evt. ben, der stikker ud, bør beskyttes af køkkenfilm, så de ikke punkterer posen.

Smør gerne stykket med olie eller smør, så det ikke klæber fast til posen.

3. TILBEREDNING

Se de enkelte opskrifter.

4. FÆRDIGGØRELSE

Bruning vil altid være nødvendigt, hvis man ønsker en stegeskorpe (se mere på side 183).

TIP

Steg eller bøf? Bøffen får mere stegeskorpe per portion, mens stegen kun har stegeskorpe på ydersiden af skiven, der til gengæld er perfekt hele vejen igennem. Til mange portioner er en steg nemmere at styre end individuelle bøffer.

STANDARD-TEMPERATURER TIL MØRT OKSE- OG KALVEKØD

53°-56° Rødt

57°-60° Rosa

61-65° Well done

bør beskyttes af
 bakterier posen.
 med olie eller smør,
 posen.

vendigt, hvis man
 mere på side 183).

mere stegeskorpe
 kun har stege-
 ven, der til gen-
 nem. Til
 g nemmere at
 fer.

SIKKERHED

Se også generelt om fødevarer sikkerhed, og
 hvad man selv kan gøre for at minimere
 risikoen på side 168.

For hele kødstykker er det normalt kun
 kødets overflade, der indeholder (få) bakte-
 rier, og sous vide-tilberedninger, beskrevet i
 denne bog, skulle ikke være et problem for
 raske mennesker.

Hakket kød tilberedt under 55° i en time
 kan være et problem, fordi evt. bakterier
 også kan sidde inde i kødet, der ikke når at
 blive pasteuriseret ved denne tid/tempera-
 tur.

Mekanisk bearbejdning: Nogle slagtere
 gør kødet mere mørt ved at gennembore
 det med meget tynde nåle eller stiksalte/
 marinere kødets indre. Dette (som normalt
 er usynligt) kan overføre bakterier til kødets

TEMPERATURER TIL KALVEKØD
Rødt
Rosa
Braiseret

STANDARD-TEMPERATURER TIL SEJT OKSE- OG KALVEKØD
58°-60° Rødt
61°-65° Rosa
65°-80° Braiseret

indre, og sådant kød skal derfor sikkerhedsmæssigt behandles som hakket kød. Spørg slagteren!

Sous vides fordele/ulemper

- + Man kan finde netop den tilberedningsgrad/farve (rød, medium, well done etc.), som man kan lide, og så ramme den hver gang.
- + Rødt og mørt kød kan tilberedes perfekt med en vis tidsmargin, hvor traditionel pandestegnings kræver sekundpræcision.
- + „Seje“ kødstykker kan tilberedes i lang tid ved lavtemperatur, så kødet bliver rødt og „bøf-agtigt“, hvis man ønsker det.
- Hvis meget møre kødstykker (især mørbrad) får alt for lang tid, kan de få en lidt moset konsistens og en bismag af lever.
- Simremad: Grøntsager vil ikke blive tilberedt/smelte sammen med kødet. Tilbered grøntsager separat eller brug ovn, trykkoger eller gryde i stedet.

BURGERBØF

- 1 Hakket kød kan stamme fra mange udskæringer. Tykkam eller blandet bryst, bov og tykkam med en fedtprocent på 15-20 giver
- 2 en saftig bøf med kraftig oksesmag. Friskhakket er klart bedst.

Indkøb pr. person: 150-200 g. Fedt: 6-20%

3

FORBEREDELSE

Form og krydr med salt og peber.

50° i 45 min.



PAKNING/VAKUUMERING

Pak i ziplock-pose eller ved svagt vakuum, så kødet ikke mases sammen (så bliver bøffen kompakt).

4

TILBEREDNING

50° i 45 min: Meget rød og blød. Lidt metallisk og rå smag, men meget mør og saftig. God til kraftig grilning efterfølgende.

56° i 1 time



ANBEFALET



56° i 1 time: Medium rød. Saftig og mør, med god kødsmag. God til pandestegning efterfølgende.

63° i 45 min: Rosa. Stadig mør, men lidt tør med sej tyggemodstand. Udviklet smag af okse. Skal brunes forsigtigt for ikke at blive tør.

63° i 45 min.

FÆRDIGGØRELSE

2 x 1 min i rigeligt smør på en varm pande.



am eller
15-20 giver
rt bedst.



UDSKÆRING



ANBEFALET



TIP

Brug en 10- eller 12-cm udstikker-ring til at forme bøffen, så bliver kanterne helt lige og skarpe (vakuumer evt. ringen med). Smør ringen indvendigt med olie først, så er bøffen let at få ud efter tilberedningen.



OBS. Denne tilberedning kræver ekstra forsigtighed, se side 168.

Burger

med det hele

SÅDAN GØR DU

1. Sous vide-tilbered 4 bøffer efter din smag.
2. Afdryp 15-20 skiver syltet agurk.
3. Skyl 2 store tomater og og skær dem i tynde skiver.
4. Skyl ½ salathovede (f.eks. krølsalat som her), tør bladene grundigt og riv dem i store stykker.
5. Skær ½ rødløg i papirtynde skiver.
6. Tag bøfferne ud af posen og dup dem helt tørre. Krydr med salt og peber og steg dem ved god varme i 1+1 minut i smør.
7. Flæk og smør 4 burgerboller med mayonaise og fordel ingredienserne og evt. ketchup.

ANDRE SERVERINGSFORSLAG

- Burger med en skive ost til cheeseburger.
- Burger med et par sprøde baconskiver til baconburger.
- Som hakkebøf med grøn salat og brød.
- Som hakkebøf med nye kartofler, skysauce, bløde løg og agurkesalat.
- Som hakkebøf med bløde løg, spejlæg og kartofler.
- Som hakkebøf pakket ind i 2-3 baconskiver før stegning, med kartofler og salat.

SOUS VIDE I DIT EGET KØKKEN





BØF AF TYNDSTEG

- 1 Tyndstegsbøffen er en klassisk udskæring af ret magert kød med kraftig smag og fibre. Hvis man vil have den rød og med stegeskorpe, skal den ikke være for tynd (helst 3-4 cm).

Indkøb pr. person: 125 g. Fedt: 15 %

FORBEREDELSE

- 2 Vælg 3 cm tykke bøffer (å 200-250 g, deles af to personer) skåret 10 cm fra hovedenden, da der længere nede findes en meget sej sene. Drys med salt (0,8 % af kødvægten anbefales) og lad gerne kødet trække med saltet på i køleskabet 8-24 timer, kun tildækket af et viskestykke. Brun evt. kort på en varm pande med olie og smør for at starte karamelliseringsprocessen. Køl af før pakning. .
- 3

PAKNING/VAKUUMERING

Smør bøffen let med olie, før den lægges i posen. Pak, så posen slutter tæt.

TILBEREDNING

54° i 3 timer: Meget rødt. Blødt, mørt og saftigt. Tydelig kødsmag, også af råt kød.

60° i 3 timer: Rødmende, fast og lidt tørt. Smager færdigt med kraftig kødsmag.

65° i 3 timer: Gråt og lidt tørt, men stadig lidt mørt. Smager helt færdigt med god og let kogt kødsmag.

54° i 3 timer



ANBEFALET

4



60° i 3 timer



65° i 3 timer





rt kød
og med
1).



ANBEFALET

UDSKÆRING



FÆRDIGGØRELSE

Tør kødet grundigt af og drys med lidt ekstra salt. Brun kødet på en varm pande i smør i 2 min. og vend hvert 20. sekund.



TIP

Hvis kødet ikke er meget mørt og velhængt, kan man give det 1 time ekstra for at mørne det.

Forvarm serveringsfad og tallerkener (kødet er ikke brandvarmt som ved traditionel tilberedning).

Hvis bøffen er tilberedt ved over 60°, skal den brunes forsigtig for ikke at blive tør og hård.

Overvej ribeye-bøffen som alternativ. Den er mere fedtmarmoreret, men også generelt federe.



SOUS VIDE I DIT EGET KØKKEN

Bøf

med pommes frites, bearnaise og grøn salat

SÅDAN GØR DU

1. Tilbered bøffen i sous vide efter din smag.
2. Pommes frites: Skræl og skær 5 bagekartofler i 1x1 cm stave, der lægges i koldt vand 1 time. Tør af og kog i 130° olie i 8 min. Sæt til side.
3. Tilbered 200 g bearnaise.
4. Tør bøfferne af, og brun dem i smør 1 min. på hver side.
5. Hjertesalat med rucola: Skyl og tør salaten og skær den i grove stykker. Vend olie/eddike-dressing i.
6. Kog pommes frites i 190° olie, til de er sprøde, og dryp af. Drys med groft salt.

ANDRE SERVERINGSFORSLAG

- Ovnbagte kartoffelbåde.
- Grillede svampe, frisk timian, kryddersmør og kartoffelchips.
- Grøn salat og sprødt flute eller grovbrød.
- Krydderurtefyldte, bagte tomater og grønne bønner i sennepsdressing.
- Sauteret spidskål, forårsløg og soyasauce.





CULOTTE

- 1 Culotten er en ret mør udskæring, som smager godt både rød, rosa og well done. Kalveculotten er lys og mør med en mild smag, mens okseculotten har en mere kraftfuld og mørk smag.

Indkøb pr. person: 125 g. Fedt: 15-20 %

2

FORBEREDELSE

En 6 cm tyk kalveculotte på ca. 1 kg til 8 personer. En okseculotte skal have 50-100 % længere tid end kalv. Drys med salt (0,8 % af kødvægten anbefales) og tilsæt evt. timian i posen.

53° i 5 timer



ANBEFALET



3

PAKNING/VAKUUMERING

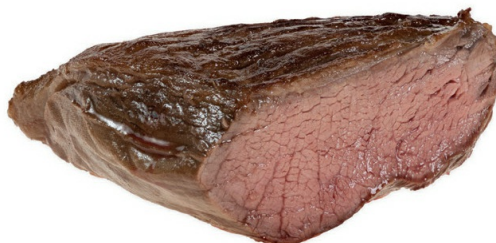
Pak, så posen slutter tæt.

4

TILBEREDNING (KALV)

53° i 5 timer: Meget saftigt, mørt og blødt. Rødt, men ikke blodig. God smag af kalvekød. Fedtet ovenpå kun tilberedt ved bruningen.

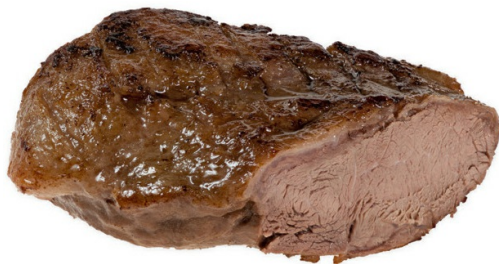
58° i 5 timer



58° i 5 timer: Lys rosa farve, saftigt og mørt. God og mild kalvekødssmag. Fedtet er kun lidt tilberedt.

70° i 5 timer: Gråt kød, men ret saftigt og meget mørt. Smager af kogt kalvekød, som en gammeldags steg. Fedt og bindevæv er noget opløst.

70° i 5 timer



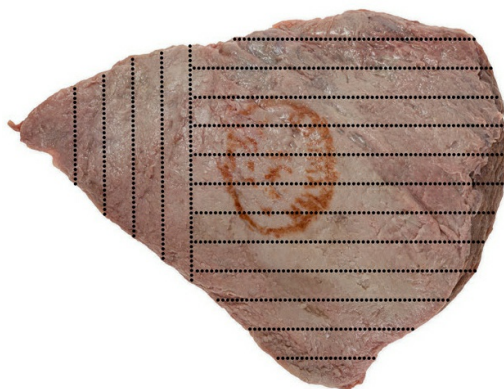
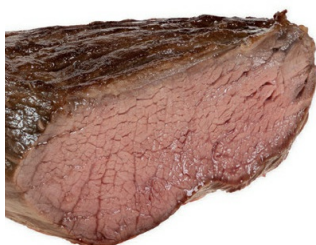
FÆRDIGGØRELSE

Brun på en godt varm pande i 2-3 minutter, vend hvert minut.

såde rød,
en mild
ørk smag.



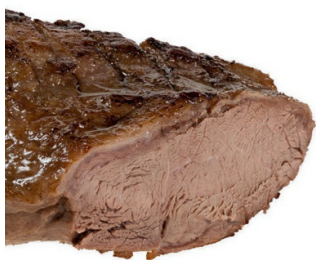
UDSKÆRING



TIP

Før vakuumeringen kan stegen evt. brunes kort på en varm pande med olie og smør for at starte karamelliseringsprocessen. Køl af før pakning.

Udskær først skiver fra spidsen og vend derefter stegen 90° og skær resten på den anden led, så der hele tiden skæres på tværs af fibre.



SOUS VIDE I DIT EGET KØKKEN

Culotte

med bønne/kartoffel-salat og bagte stilk-tomater

SÅDAN GØR DU

1. Forbered og tilbered culotten. Gør det evt. i forvejen, køl den ned og opbevar på køl i op til 1 uge. Før brunings varmes den i et varmt vandbad i 1 time.
2. Bag små tomater på stilk i 200° varm ovn, til de er tørret let ind efter en halv times tid
3. Bland små kogte kartofler og blancherede bønner i en syrlig sennepsdressing.
4. Brun stegen og skær den som vist på billedet.

ANDRE SERVERINGSFORSLAG

- Risotto af perlespelt, bagte gulerødder med balsamico og grofthakkede tomater/salatløg.
- Majskolber og melonsalat med feta og ristede nødder.
- Remoulade og stegte løg på rucola og rugbrød.
- Varme kartofler i sennep/olie/eddike og grøn salat.
- Stegte kartofler og rødvinssauce.
- Sauterede spidskål, gulerødder og forårsløg med svampestuvning.

SOUS VIDE I DIT EGET KØKKEN





FLAP MEAT (BAVETTE)

- 1 Flap meat sidder under tyndstegen ned mod slaget og er et ret mørt og meget smagfuldt stykke med kraftig kødstruktur. Det vejer ca. 1,5-2 kg.

Indkøb pr. person: 150-200 g. Fedt: 10-15 %

2

FORBEREDELSE

3

Et 5 cm tykt stykke. Fjern alle sener og store fedtstykker. Drys med salt (0,8 % af kødvægten anbefales). Brun evt. kort på en varm pande med olie og smør for at starte karamelliseringsprocessen. Køl af før pakning.

54° i 3 timer



4

PAKNING/VAKUUMERING

Pak, så posen slutter tæt.

TILBEREDNING

54° i 3 timer: Rødt og blødt. Mørt og saftigt med lidt sej tyggemodstand. Smag af rødt kød og en svag metallisk eftersmag.

58° i 3 timer



ANBEFALET

58° i 3 timer: Medium rødt. Saftigt og meget mørt med god kødsmag.



66° i 3 timer: Næsten gennemstegt, men stadig rødme. Mørt og saftigt, med en anelse sej tyggemodstand.

66° i 3 timer



FÆRDIGGØRELSE

Steges/grilles hårdt 1 min. på hver side i rigeligt smør/olie.

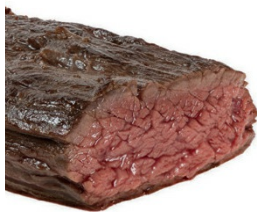
ETTE)

g er et ret
ktur. Det

UDSKÆRING



ANBEFALET



TIP

Fibrene går på den korte led, så efter færdiggørelsen deles stegen først i 3-4 stykker, der hver skæres i skiver på den anden led. Kødsaften er meget velegnet til sauce. Velegnet til slutbruning på grill.

SOUS VIDE I DIT EGET KØKKEN

Table of Contents

Okse	1
Burgerbøf	5
Bøf af tyndsteg	9
Culotte	13
Flap meat (bavette)	17