



Syv trin til den perfekte bøf

1

Varm panden godt op, inden du lægger bøffen på. En varm pande giver den bedste stegeskorpe.

2

Krydr bøffen med masser af flagesalt på begge sider, inden du lægger den på den varme pande – og der skal mere på, end du tror. Salt fremmer bøffens smag, men husk at vente med peber til efter stegningen.

3

Nu skal der fedtstof på panden. Du kan med fordel smelte lidt af fedtet fra bøffen, da det giver en god smag. Alternativt kan du bruge en smagsneutral olie.

4

Læg bøffen på panden, og brun den godt af på begge sider, så der dannes en stegeskorpe. Det gør du ved at stege bøffen ved høj varme i cirka ét minut på hver side.

5

Skru herefter ned for varmen, og steg bøffen i ca. tre minutter på hver side. Undervejs tilsætter du smør, krydderurter og hvidløg. Brug en ske til at øse det smeltede fedtstof over kødet, så smagen fra smør og krydderurter trænger ind i kødet og gør det saftigt.

6

Nu skulle bøffen gerne være færdig, men husk at det kommer an på bøffens tykkelse og den ønskede tilberedning. Du kan mærke på bøffen for at vurdere, hvornår bøffen er, som du gerne vil have den, men det kræver lidt træning. Du kan også bruge et stegetermometer. 52 grader giver en bøf, der er medium/rare, mens 56 grader giver en rosa/medium bøf.

7

Lad bøffen hvile på en rist i 5-6 minutter, før den serveres. Når bøffen får lov at hvile, fordeler saften sig i kødet i stedet for ud på tallerken, når du skærer den ud. Ved at lægge den på en rist bibeholdes stegeskorpen.