

## Enkle regler for koking av kjøtt

1 Kok opp vannet.

2 Legg i kjøttet, skru ned varmen og løft om nødvendig kjelen litt til side.

3 La kjøttet trekke like under kokepunktet. Fosskoking gir tørt og hardt kjøtt.

4 Kjøttet er mørt og ferdig kokt når det løsner fra beinet.



5 Koketiden varierer med kjøtttype, type kjøttstykke og alder på dyret. For å kontrollere at kjøttet er ferdig er det sikrest å ta opp et stykke og skjære i det.

## Koking av fisk



Når du koker fisk, går du frem på samme måte. Fisk trenger mye kortere koketid enn kjøtt, bare ca. 10 minutter når du koker den i skiver eller fileter. Ta fisken forsiktig opp av vannet med en hullsleiv. Husk at fisk faller lett fra hverandre.

## Enkle regler for steking av kjøtt i panne



1 Kjøtt som skal stekes, bør ha ligget i romtemperatur i minst ½ time.

2 Tørk alt kjøtt som skal stekes, godt med tørkepapir.

3 Bruk ren stekepanne.



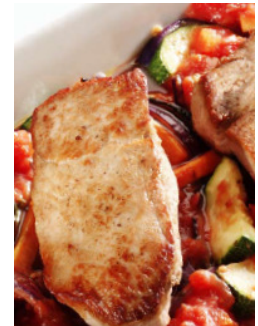
4 Stek i myk eller flytende margarin eller olje.

Margarinen er passe varm når den har skummet ferdig og er lysebrun. Det er vanskeligere å vite når oljen er passe varm. Blander du den med litt margarin, er det lettere å se.

5 Ha margarin/olje i en stekepanne. Sett kokeplaten på fullt 1–2 minutter, skru den så ned til middels varme.

6 Legg kjøttet i pannen når fettene er passe varmt. Stek lite kjøtt om gangen, ellers blir pannen avkjølt, og stekeresultatet blir dårlig.

7 Når kjøttet har fått fin stekeskorpe på begge sider, skal det etterstekes på svak varme. Dersom du har høy steketemperatur over lang tid, blir kjøttet tørt, og det kan dannes skadelige stoffer i stekeskorpen.



8 Dersom du steker i flere omganger, bør du vaske pannen med litt vann mellom hver gang.

## Steking av fisk



Når du steker fisk, går du frem på samme måte. Husk at fisk må behandles forsiktig. Den kan lett gå i stykker under steking.

## Enkle regler for woking av kjøtt

- 1 Kjøtt som skal wokes, må være mørt.
- 2 Skjær kjøttet i lillefingertykke strimler på tvers av muskelfibrene.
- 3 Skjær opp alle de andre ingrediensene på forhånd.



4 Varm opp oljen i woken. Bruk olje som tåler sterk varme, for eksempel raps- eller solsikkeolje.

5 Wok kjøttet i små porsjoner i flere omganger. Da får du fin stekeskorpe og saftig kjøtt.

6 Wok grønnsakene raskt mens kjøttet hviler. Målet er å beholde grønnsakene sprø og kjøttet saftig.



## Woking av fisk

Wok med fisk lages på samme måte. Bruk helst fet fisk som laks og ørret, steinbit og kveite. Vær svært forsiktig med å røre etter at du har blandet fisken inn i de ferdig wokede grønnsakene. Den går lett i stykker.



## Enkle regler for steking av store kjøttstykker i stekeovn

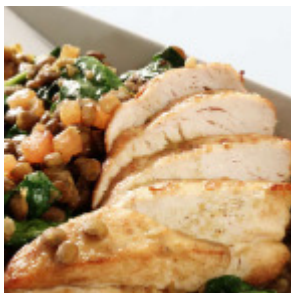


1 Steker under 2 kg skal stekes ved 160–175 °C, steker over 2 kg steker du på 125 °C.

2 Steketiden varierer med vekt, temperatur og form på kjøttstykket. Bruk derfor alltid steketermometer. Steketermometeret stikker du midt i den tykkeste delen av kjøttet, der du måler kjernetemperaturen. Det må ikke stikkes mot bein. Da viser det feil temperatur.



3 Kjernetemperaturen er temperaturen midt i kjøttstykket når det er ferdigstekt. Den optimale kjernetemperaturen er ulik for de forskjellige kjøttslagene. Disse temperaturene er angitt på steketermometeret.



4 La alltid kjøttet hvile minst 15 minutter før du skjærer det opp, ellers renner unødig mye kjøttsaft ut.