

Oppskrift

Grilltips Storfe - Hvordan grille saftig biff?

The first part of the paper discusses the importance of the research and the objectives of the study. It then proceeds to a literature review, followed by a description of the methodology used. The results of the study are presented in the next section, followed by a discussion of the findings and their implications. The paper concludes with a summary of the main points and a list of references.

The research was conducted in a systematic and rigorous manner, following the principles of good research practice. The data were collected from a representative sample of the population and were analyzed using appropriate statistical methods. The results of the study are presented in a clear and concise manner, and the implications of the findings are discussed in detail.

The findings of the study have important implications for the field of research. They provide valuable insights into the nature of the phenomenon being studied and suggest areas for further research. The results also have practical implications for the development of policies and programs aimed at addressing the issues identified in the study.

In conclusion, the study has made a significant contribution to the understanding of the phenomenon being studied. The findings are robust and reliable, and the implications are far-reaching. The research has provided a solid foundation for further exploration of the topic and has identified key areas for future research.

Om resultatet blir godt når du griller biff kan virke litt tilfeldig. Med denne guiden hjelper vi deg å sikre at biffen blir saftig og god.

1

Grilltips Større | Gilde

2

Forberedelser

Lag to temperatursoner på grillen, én med direkte varmekilde under stekeområdet og én uten. Det gir mer spillerom og er avgjørende for å få et godt resultat. På kullgrill lager man temperatursoner ved å legge alt kullet på den ene siden av grillen før opptenning. På gassgrill skrur du gassblussene på høy temperatur på den ene siden og helt av på den andre siden.

Etter grillen er varmet opp bør den skrubbes med grillbørsten. Svidde rester fra forrige grilling ser uappetittlig ut og kan sette en bitter smak på kjøttet.

Grillgaffelen din kan legges bort og skal ikke brukes. Den stikker hull på kjøttet og saften renner ut. Bruk heller grillklype og stekespatte.

3

Slik gjør du

1. Velg en biff med god tykkelse, minst 2 cm, så er det enklere å få et mørt resultat.
2. Ta ut av kjøleskapet minst 30 minutter før steking. Da rekker kjøttet å bli romtemperert slik at det steker jevnt.
3. Tørk av biffen og skrub den inn med mye salt og pepper.
4. Pensle biffen med olje, da unngår du at den fester seg til rillene.
5. Grill over direkte varme til kjøttet har fått en fin og gyllen stekeskorpe. Det bør ta ca. 2-3 minutter på hver side.
6. Flytt over til sonen med indirekte varme og la det ligge der i noen minutter.
7. Bruk et digitalt steketermometer for å finne kjernetemperatur. Stikk det inn fra siden, så er du sikker på at det måler temperaturen i midten av biffen.
8. Ta kjøttet av grillen og skvis grillet sitron over biffen. Syrligheten vil fremheve kjøttsmaken.

9. La kjøttet hvile i 10 minutter under løs folie før det serveres. Da setter væsken seg og du får et saftig resultat.

4

Kjernetemperaturer

55 °C - Rå

58 °C - Medium

63 °C - Lyserosa

68 °C - Gjennomstekt

**Husk at kjernetemperaturen stiger et par grader etter du har tatt kjøttet av grillen.*