Oppskrift

Hvordan grille saftig biff?

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 og forklarer deg hvordan du griller den perfekte biffen

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 biff-resultat. På kullgrill lager man temperatursoner ved å legge alt kullet på den en 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 biffen.

Grillgaffelen din kan legges bort og skal ikke brukes. Den stikker hull på biffen slik at saften renner ut. Bruk heller grillklype og stekespade når du griller biff.

Kjernetemperaturer for den perfekte biffen

Begynn med å gjør deg en formening om hvordan du liker biffen best. Her er en oversikt over kjernetemperaturen som gir forskjellige resultater:

55 °C - Rå

58 °C - Medium

63 °C - Lyserosa

68 °C - Gjennomstekt

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

1

Valg av biff

Velg en biff med god tykkelse, minst 2 cm, så er det enklere å få et mørt resultat. Ta ut av kjøleskapet minst 30 minutter før steking. Da rekker kjøttet å bli romtemperert slik at det steker jevnt.

2

Tørk av biffen og krydre

Tørk av biffen og skrubb den inn med mye salt og pepper. Pensle biffen med olje, da unngår du at den fester seg til rillene.

3

Grill kjøttet på direkte varme

Grill over direkte varme til kjøttet har fått en fin og gyllen stekeskorpe. Det bør ta ca. 2-3 minutter på hver side.

4

Bytt sone på grillen

Flytt biffen over til sonen med indirekte varme og la den ligge der i noen minutter.

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.

5

Ta biffen av grillen og la det hvile

Ta kjøttet av grillen og skvis grillet sitron over biffen. Syrligheten vil fremheve kjøttsmaken. La kjøttet hvile i 10 minutter under løs folie før det serveres. Da setter væsken seg og du får et saftig resultat.

Vel bekomme, fra den norske bonden!