Oppskrift

Slik helsteker du biff

Med en helstekt biff kan du få et saftig og perfekt kjøttstykke til mange personer

1

Tørk og krydre biffen

Tørk kjøttstykket godt og krydre med salt og pepper (Vil du krydre med urter i tillegg bør disse påføres etter steking i panna slik at du unngår brent smak)

2

Legg kjøttet i en varm panne

Legg kjøttstykket i en varm panne. Stek alle sider på kjøttstykket til gyldenbrun. Bruk gjerne flytende olje uten smak eventuelt blandet med litt smør.

3

Legg kjøtttet på en rist

Legg kjøttet på en rist i en ildfast form og stek i ovnen ved 150-180 grader. En enda lavere temperatur gir et saftigere og mørere resultat, men tar lengre tid. Tiden kan variere avhengig av størrelsen og tykkelsen på kjøttstykket, men regn med ca ½-time for et vanlig kjøttstykke på 500g og i enkelte tilfeller inntil en time. Det sikreste er å bruke steketermometer, og da blir det rødt opp til 55C, rød/rosa 60C, 65 rosa/grå, 70 grå.

4

Perfekt helstekt

La kjøttet hvile på benken i min 10-20 min under folie slik at kjøttsaften setter seg. Skjær i motsatt retning av kjøttrevlene for mørest opplevelse.

Vel bekomme, fra den norske bonden!