

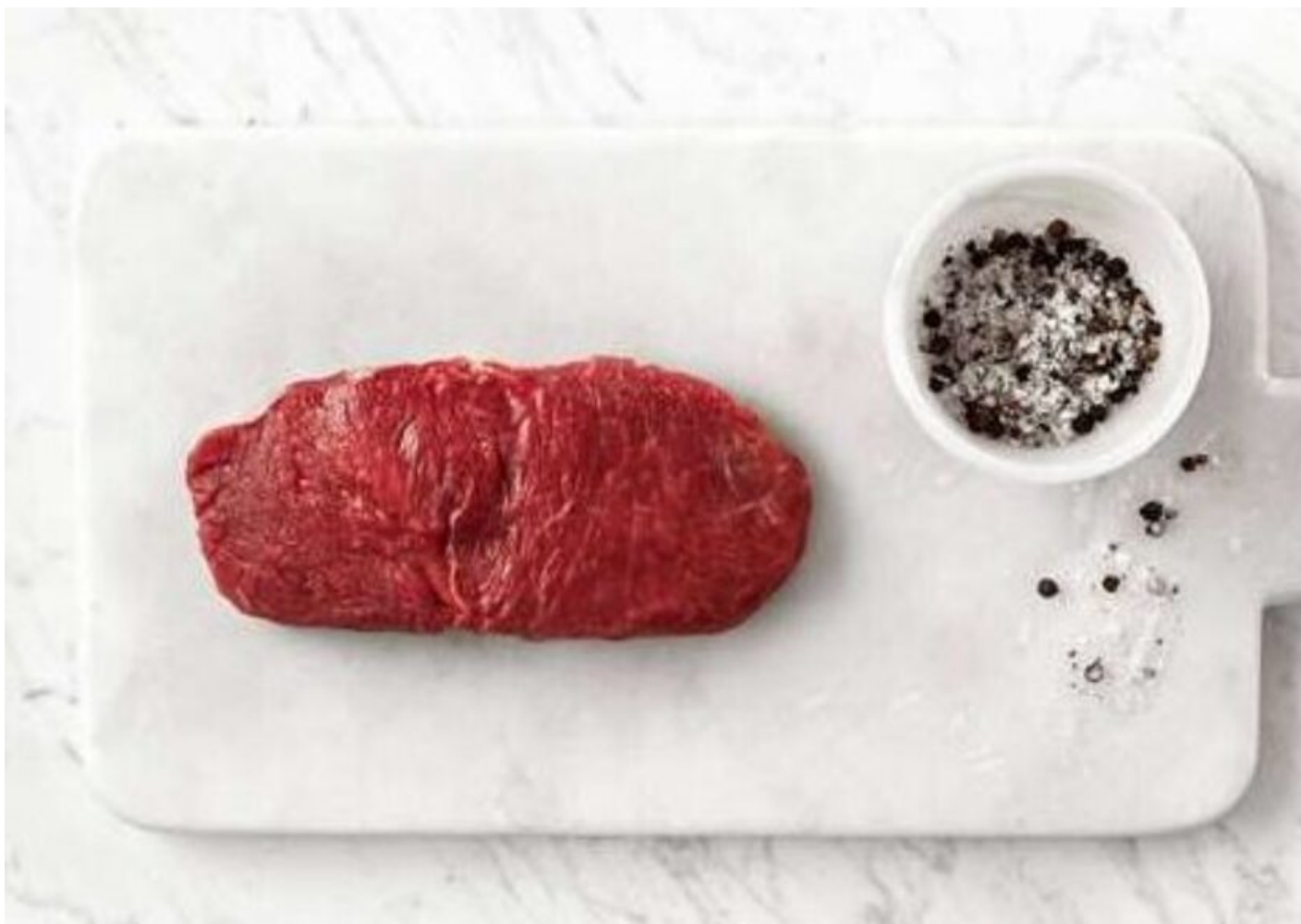
# Hvordan steke biff



Lær deg hvordan du steker biff i panne, steg for steg. Det er enklere enn du tror!

1

Start med å tørke og krydre biffen



Tørk kjøttstykket godt og krydre med salt og pepper (vent med urter til biffen skal hvile. Urter gir gjerne en brent smak til kjøttet hvis de brukes under steking). Bruk gjerne flytende olje uten smak, eventuelt blandet med litt smør.

2

**Stek biffen på høy varme**



Stek biffen på høy varme i ca. 2 minutter, til kjøttsaft begynner å piple på overflaten.

3

Snu biffen og stek videre





Snu biffen og stek videre i ca. 2 minutter til.

4

**Bruk steketermometer**





Etter ca. 2 minutter ser du kjøttssaft begynner å piple på overflaten av biffen. For nøye resultater bruk steketermometer. Kjernetemperatur for biff er:

55 °C for rødt

60 °C for medium

65 °C for medium pluss

70 °C for godt stekt

5

**La biffen hvile**



Skrú av varmen/fjern fra varmekilden og legg et lokk delvis over eller dekk til med folie. La biffen hvile i noen minutter. Lengere hviling gir mer gjennomstekt resultat. Smak til med smør om ønskelig.

NB: hviler du kjøttet i jernpanne vil biffen bli mer stekt under hviling fordi jernpanner ofte har mer restvarme etter steking.

6

**Server biffen**



Biffen kan serveres hel eller strimles, til for eksempel bruk i en salat.

Vel bekomme, fra den norske bonden.