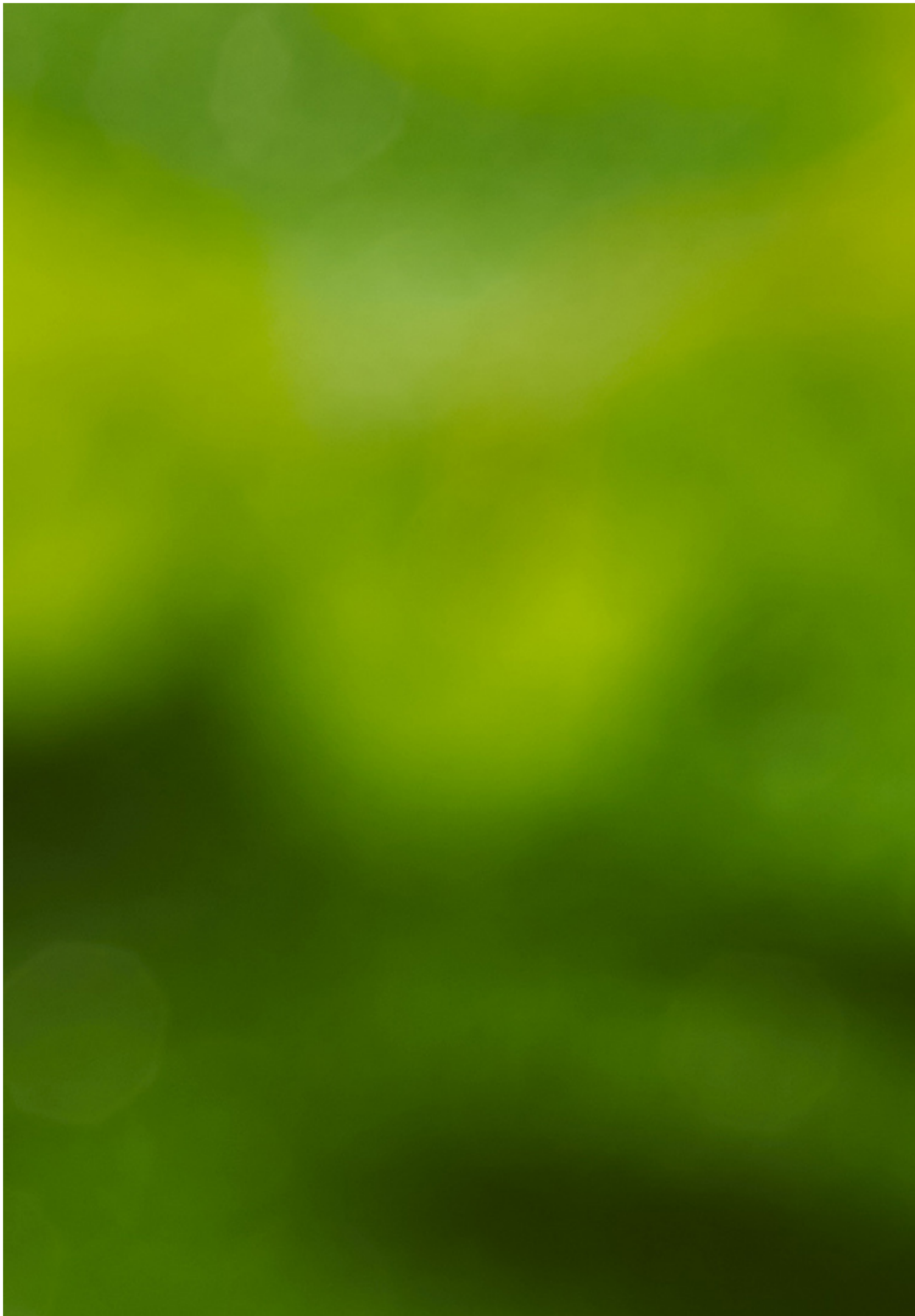


Oppskrift

Grilltips Storfe - 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.

1

Grilltips Storfe | 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.*