

Stekguide

I stekpanna

I het stekpanna ca 2-3 cm tjocka bitar av ryggbiff (fransyska) eller filé.

Blodig	1 minut på varje sida
Medium-blodig	2 minuter på varje sida
Medium	3 minuter på varje sida
Medium-väl	4 minuter på varje sida
Välstekt	5 minuter på varje sida

I ugn

Bryn köttet runt om i smör i het panna. Lägg över i ugnssäker form och sätt in en stektermometer.
Ugnstemp: 125°C

Rött kött	50 - 55°C
Rosa kött	55 - 60°C
Medium	60 - 65°C
Genomstekt	65 - 70°C

Ta ut och låt vila 15 minuter eller mer.