

Biffstek

2-3 cm tjocka bitar av ryggbiff (fransyska) eller filé. Skär tvärsöver muskeltrådarna.

Salt

Peppar (färskmalen)

Örtsmör

Gör så här:

Låt köttet stå 30 minuter i rumstemperatur.

Om möjligt ska man helst använda en gjutjärnspanna, eftersom det ger bäst resultat.

Häll i lite olja så det täcker pannan och hetta upp pannan.

När stekpannan är riktigt het lägger du på köttet - var försiktig, eftersom det fastnar lätt.

Salta och peppra köttet på ovansidan.

Vänd köttet enligt tabellen i stekguiden.

Håll koll på tiden!

Sätt på en klick örtsmör och servera med exempelvis ugnsrostad klyftpotatis.

Smaklig måltid!

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