

Tips til en god bøf

Forudsætningen for en god bøf er godt kød. Det vil sige kød fra dyr, der er behandlet godt under hele opvæksten. Derudover skal kødet være velhængt/modnet, så smagen og mørheden er blevet optimalt udviklet. Fedtmarmoreringen giver bedre "bøfsmag" og fornemmelse af ekstra mørhed, når kødet tygges.

Bøffer bør ikke være for tynde, mindre end to centimeter er ikke rigtig værd at satse på og tre-fire centimeter er afgjort en fest. Tynde bøffer kan ikke steges rigtig brune, uden samtidig at blive gennemstegt.

Beregn 200 – 250 gram kød pr. person, alt efter om det er rent kød eller kød med en fedtforekomst. Nogen synes endda at en rigtig bøf skal veje mellem 300 – 350 g.

Drys de rå bøffer med lidt salt, det fremmer den gode smag, og lad dem trække $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ time, til de får køkkentemperatur. Dup dem tørre med køkkenrulle og krydr dem med peber. Kom fedtstof (smør, olie eller en blanding) på panden og lad det bruse af.

Meget fedtmarmoreret kød eller kød med en fedtkant kan lægges på en hed, tør pande og steges »i eget fedt«. Det giver en næsten grillagtig smag.

Brun bøfferne hurtigt på hver side ved høj varme. Skru ned og lad dem stege i godt halvandet til knap tre minutter på hver side, alt efter tykkelse. Så er de røde og saftige uden at være »rå og blå«.

Vend gerne bøfferne et par gange undervejs, så bliver varmepåvirkningen mere jævn. Lad bøfferne hvile (på et lunt, rent fad, ikke på stegepanden) i et halvt til to minutter, inden de serveres.

Magre bøffer har det godt i selskab med pomfritter og bearnaise. Eller groft snittede skalotteløg stegt gyldne og søde i smør og smagt til med salt, peber og vineddike.

Kraftigt marmoreret kød og kød med store fedtbræmmer kan klare sig med kogte kartofler, salat eller andet ret fedtfattigt tilbehør.