



Att laga kött

Här kommer våra bästa tips för hur du ska tillaga kött.

Välj tillagningsmetod i vänsterspalten. Steg för steg beskriver vi hur du går tillväga för bästa resultat.

Innan du börjar laga mat

1. Läs igenom receptet i förväg.
2. Planera i vilken ordning ingredienserna ska användas.
3. Ställ fram de redskap som behövs.
4. Tvätta alltid händerna noga med tvål och varmt vatten innan du börjar laga mat.
5. Tvätta även händerna mellan hantering av olika livsmedel t ex kött och grönsaker.
6. Använd olika skärbrädor till kött och grönsaker.

Tillagning

När kött tillagas görs det genom upphettning. Bindväv, muskler och fett påverkas då på olika sätt.

- Bindväven bryts ner och köttet blir mört. Det sker vid innertemperatur 70°.
- Proteinet i muskeln koagulerar och köttet ändrar färg. Vid 50° ändrar proteinet form och köttsaft pressas ut. Vid 60° stelnar kollagenet, som är ett protein som finns i bindväv och ben.
- Fettet smälter ut.
- Köttet ändrar smak genom att naturliga smakämnen framträder bättre och nya aromatiska ämnen bildas.

I genomsnitt förlorar kött mellan 25 och 30 % i vikt vid tillagningen. Kött som tillagas vid låg och jämn temperatur förlorar minst i vikt.

Tillagningsmetoder

Kött kan tillagas genom att steka, koka, grilla eller woka.

Stekning sker vid hög temperatur, ca 150°. Den förändring av färg och smak i ytskiktet på köttet som sker vid stekning kallas Maillardreaktionen.

Kokning av kött är ofta liktydigt med sjudning. Vattnet ska hålla en jämn temperatur strax under 100°.

Grilla kan du göra i panna eller på grill. Det finns flera olika sorters grillar. Några exempel är, el-, gasol- eller träkolsgrill.

Att woka köttet är en energisnål tillagningsmetod. Den går ut på att hetta upp kött i små bitar snabbt under omrörning.