

ekoMatbilen.se -hemleverans av Sveriges godaste kött.

Recept

Biff med rödvinssås



4 personer
600 g ryggbiffs skivor
Nymalen vitpeppar och salt
Rödvinssås:
1 finhackad röd lök
2 tsk smör
2 dl rött vin
2 dl köttbuljong
färsk timjankvist eller 2 tsk torkad timjan
2 tsk tomatpuré
Till servering.
stekt svamp, klyftpotatis och grönsallad

Salta och peppra biffarna.

Fräs löken i pappan med smör och lägg den i en kastrull. Häll på vin och buljong. Lägg i timjan, tomatpurén och koka upp. Låt sjuda i ca 5 minuter. Stek biffarna 3-4 minuter per sida. Sila såsen och slå den över biffarna. Servera med grönsallad och klyftpotatis.

Biff Teriyaki



4 portioner
4 biff skivor á 125 g
1 dl teriyaki-sås eller 0,50 dl japansk soja
1 msk färsk riven ingefära
3 msk Portvin
peppar och salt efter behov

Blanda Teriyakisåsen i en plastpåse.

Lägg ner biffen i Teriyakisåsen och låt det marineras i några timmar. Ta upp biffen och stek dem i stekpanna eller i grillpanna ca 2-3 minuter per sida. Salta och peppra.

Servera med broccoli, paprika och ris.

Helstekt biff grundrecept

6 personer
1 kg biffrad (gärna med kappa)
salt och malen svartpeppar
2 tsk vitlökspulver
2 msk smör

Värm ugnen till 125°. Gnid in köttet med salt, peppar och vitlökspulver. Bryn i smör i het panna.

Lägg köttet på galler i en ugnssäker form. Stick en köttermometer i den tjockaste delen av köttet. Ställ in i nedre delen av ugnen och stek till innetemperatur är 55°. Då får du en rosastekt och saftig biff.

Låt köttet vila ca 20 minuter innan du skär upp det.

Stekt biff i skivor, grundrecept

4 personer
4 skivor biff á 150 g
salt och malen vitpeppar
smör till stekning

Ta fram köttet så det hinner bli rumstempererat. Torka av köttet så ytan blir torr för att få en jämn, fin stekyta.

Krydda köttet med salt och peppar.

Hetta upp pannan och klicka i smör. Vid för låg värme uppstår ingen Maillardreaktion och köttet blir mer kokt än stekt. Lägg i köttet då stekfettet tystnat. Täck inte mer än 2/3 av pannans yta.

E

n biff som är 1 ½ cm tjock ska stekas 2-3 minuter per sida. Vänd när köttsaften tränger upp på köttets yta och stek andra sidan.

När köttsaften tränger upp ordentligt är det lätt rött/rosa ca 60°, när det har en klar rosa färg är köttet lätt genomstekt ca 65° och när köttsaften är helt genomskinlig är köttet genomstekt/välstekt ca 70°.

Tips på tillbehör:

- Grovriven pepparrot och sky med råstekt potatis.
- Vitlöksfrästa champinjoner och potatisgratäng.
- Aromsmör med t ex örtekryddor och bakad potatis