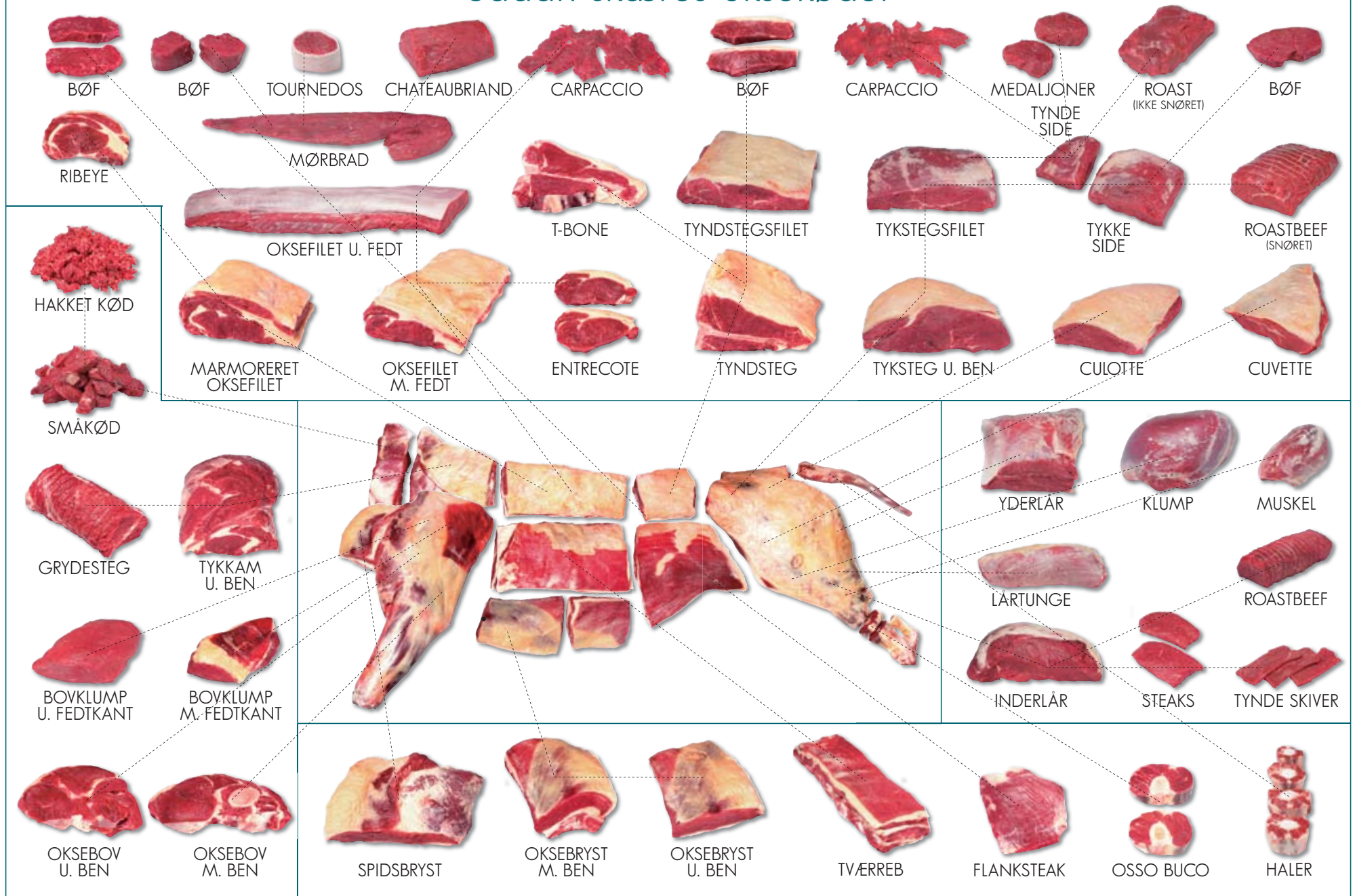


# Sådan skæres oksekødet



# Hvordan anvendes oksekødet?



## Fedtindhold i oksekød pr. 100 g

### Under 5 g fedt:

Filet (helt afpudset), inderlår (afpudset), tykstegsfilet (afpudset).

### 5-10 g fedt:

Mørbrad (afpudset), let marmoreret filet (afpudset), culotte uden fedtkant.

### 10-15 g fedt:

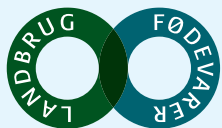
Culotte med smal fedtkant, bov med lidt fedt.

### 15-20 g fedt:

Tyndstegsfilet med fedtkant, tykkam.

### 25-30 g fedt:

Marmoreret filet, bryst, tværreb.



Landbrug & Fødevarer

Axelborg, Axeltorv 3 · 1609 København V

T +45 3339 4000 · F +45 3339 4141

info@lf.dk · www.lf.dk

## Udskæring:

## Anvendelse:

### Særlig mørt – kort tilberedningstid:

Mørbrad	Steg, bøf, tournedos, chateaubriand
Filet med fedtkant	Steg, entrecote
Filet uden fedtkant	Steg, bøf, carpaccio
Marmoreret filet	Steg, ribeye
Tyndsteg	Steg, T-Bone
Tyndstegsfilet	Steg, bøf
Tykstegsfilet	Steg, roastbeef, bøf, medaljoner, carpaccio
Culotte	Steg
Flanksteak	Steg

## Udskæring:

## Anvendelse:

### Velegnet til stegning, mørt – middel tilberedningstid:

Inderlår	Roastbeef, steaks, tynde skiver, tern, strimler
Klump	Tern, strimler
Cuvette	Steg
Bovklump med fedtkant	Steg
Bovklump uden fedtkant	Steg

## Udskæring:

## Anvendelse:

### Kogning og braisering – længere tilberedningstid:

Bryst og tværreb	I peberrod, i sur-sød sauce, suppe
Spidsbryst	Sprængt, pastrami, suppe
Bov med og uden ben	Steg, tern, småkød, suppe
Yderlår og muskel	Tern, strimler, hakket
Tykkam	Gammeldags oksesteg, tern, strimler, småkød
Skank	Osso Buco, suppe
Haler	Ragout, suppe
Lårtunge	Salt kød (pålæg)

## Udskæring:

## Anvendelse:

### Fintskåret kød – hurtigt at tilberede:

Ruller	Benløse Fugle, eller med andet fyld
Spyd	Grill blandet med grønsager, bacon el. lign.
Tynde skiver	Raclette (sauté skiver)
Hakket kød	Hakkebøf, kødsauce, i fars
Hakket kød	Tartar
Tern og strimler	Gryderetter f.eks. Bøf Stroganoff
Steaks	Stegning
Wok-strimler	Tynde strimler til wok-retter
Fondue-tern	Fondue
Carpaccio	Forret, frokostret

## Kort om stegning af oksekød:

Brug et stegetermometer – sæt spidsen af spydet midt i stegen. Når termometret viser 55-60°C er stegen rød/rosa – 60-65°C svagt rosa – 65-68°C gennemstegt.

## Kød er sundt:

Kød har en god næringsværdi, fordi det indeholder mange af de livsnødvendige næringsstoffer. Kød er en god proteinkilde, og kød indeholder også A, B og D vitaminer, jern, zink og selen. Jern i kød er særlig let for organismen at optage. Magert køds indhold af protein er med til at forebygge overvægt, da protein mætter godt.

## Fedtmarmorering og smag

Kød med fedtmarmorering er mere smagfuldt, saftigt og mørt end kød uden fedt. Vil man spare på kalorierne, er det, der tæller, at skære den synlige fedtkant og fedt mellem musklerne væk, inden man spiser det.

Fedtindholdet i oksekød varierer ganske meget. Fedtindholdet afhænger af dyrets race, alder, fædtningsgrad og hvor på dyret, kødet har siddet. Det betyder også noget, hvor meget slagteren har afpudset kødet.

Helt kød uden panering optager ikke fedtstof under stegning.

## Skæres af:

Tykstegsfilet, inderlår
Tykstegsfilet, inderlår
Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår
Bov, skank, halskød, tykkam, bryst, yderlår
Filet, tykstegsfilet, inderlår
Tykstegsfilet, inderlår, klump, bov
Inderlår
Tykstegsfilet, inderlår, klump
Filet, tynd- og tykstegsfilet, inderlår
Filet, tykstegsfilet