



Kött-kväll med  
Kjell Söderman och  
Ben Wiberg

Grankulla, 11.3 2009

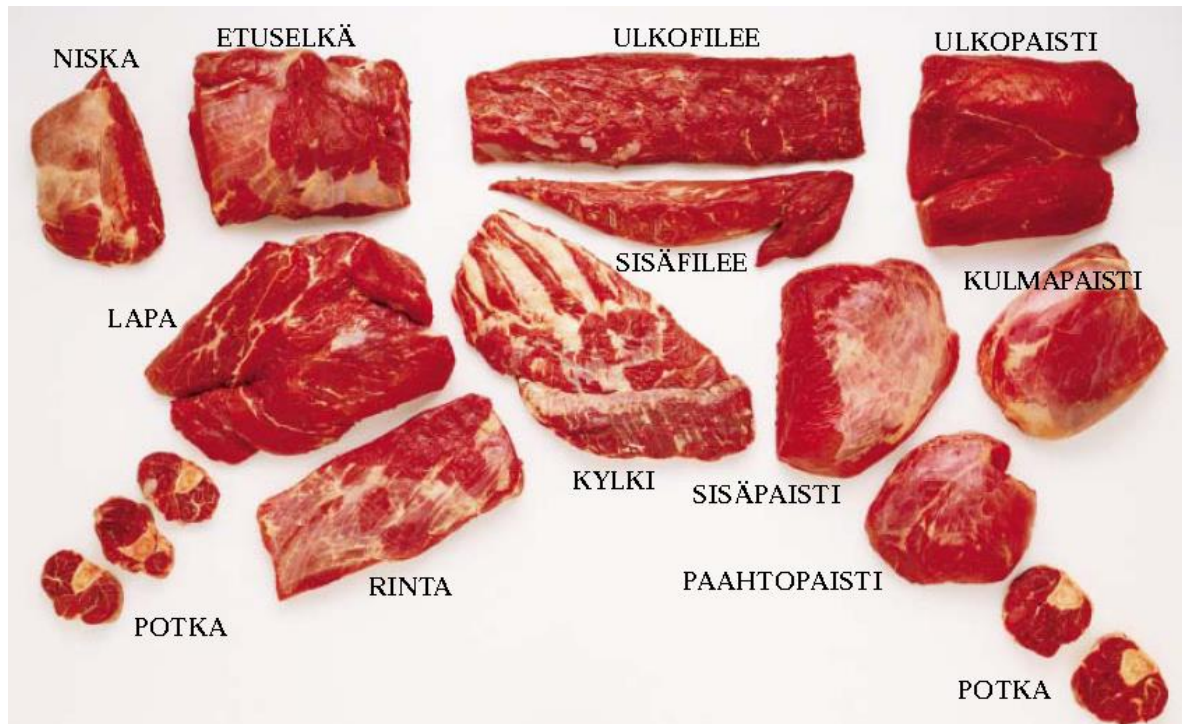
## **Innehållsförteckning**

Innehållsförteckning .....	2
Kvällens program .....	2
Styckningschema för nötkött .....	3
Teori om tillredning av kött.....	4
Sjömansbiff.....	8
Stroganoff .....	10
Keftedes.....	11
Thai Beef Salad .....	12

## **Kvällens program**

- Introduktion av kvällen gäst, Kjell Söderman
- Introduktion av kvällens program, Ben Wiberg
- Information om kött, Kjell och Ben
- Matlagning
- Maten serveras
  - Förrätter
    - Thai Beef sallad
    - Keftedes
  - Huvudrätter
    - Sjömansbiff
    - Stroganoff med kokt potatis
- Avslutning och städning

## Styckningschema för nötkött



Bilden: Finfoods

## **Teori om tillredning av kött**

Teorin om kött och dess tillredning är mycket komplext, så jag blir tvungen till vissa förenklingar för att inte bli för teoretisk. Vissa grundläggande saker är dock alltid desamma och viktiga att komma ihåg

Många saker gällande köttets kvalitet är sådana som konsumenten inte kan rå på. De har bestämts av uppfödaren, slaktaren och hela logistikkedjan. Det ända konsumenten kan göra här är att hitta en leverantör som han kan lita på och som kan leverera kött som man tycker om.

Köttet består till 75% av vatten, 20% proteiner och 3% fett. De viktigaste byggstenarna är proteinet myosin (muskelvävnad) som ger muskeln dess egenskap att kunna dra ihop sig och tänja sig, funktionen muskeln är till för. Myosinet hålls ihop av bindvävnad, kollagen, vars uppgift är att hålla muskeln ihop (inte att förväxla med den yttre hinnan som alltid bör avlägsnas). Ju mera kollagen, desto segare är köttet. Kollagenmängden bestäms huvudsakligen av två saker, djurets ålder, dvs ju äldre djur, desto mera bindvävnad och av hur mycket muskeln jobbar. Ju mera den jobbar, som tex i benen eller i nacken (som är böjd och därmed spänd då kon betar), desto mera bindvävnad.

Tyvärr så gäller totalt motsatta metoder för muskelvävnad som för bindevävnad. Bindevävnaden faller sönder och omvandlas till gelatin, ett ämne som känns mjukt och behagligt i munnen, medan muskelvävnaden koagulerar och styvnar vid betydligt lägre temperaturer. Detta betyder att vi måste välja vilken process vi föredra. Vid låg bindevävnadshalt, dvs möra kött som filéer och rostbiff så kan vi välja metoden för optimering av muskelvävnad, medan vid segare köttssorter, nacke, yttre

stek, osso buco, mm så använder vi metoder för att bryta ned bindevävnaden.

Innan vi tittar på de olika metoderna för tillredning av kött, måste vi dock gå igenom den kanske mest kända, men mest kontroversiella av kötttillredningsmetoderna, dvs Maillard reaktionen. Det är denna reaktion, som även kallas för karamellisering, som ger köttet dess brynta välsmakande ytan. Processen förklarades i början av 1900-talet av den franska professorn Camille Maillard. Trots att denna komplexa reaktion inte ännu är helt känd, vet man att de kemiska reaktioner som uppstår under hög temperatur skapar aromatiska smakämnen som är till stor fördel för köttets smak. För mycket bryning bör dock undvikas eftersom processen även producerar små mängder av kancerogena ämnen. Processen är även mycket mytomspunnen. Trots att man redan i slutet av 1800-talet kunde bevisa att köttets porer inte kan slutas genom upphettning, så lever denna myt fortfarande kvar, tom professionella kockar och kokbokslitteratur refererar till denna myt, men tyvärr, man kan inte tillsluta köttets porer och minska vätskeförlusten genom att bryna ytan.

Vid tillredning av möra kött är temperaturregleringen mycket viktig. Proteinerna i muskelvävnaden börjar denaturera ("stelna") vid ca 50 °C och vid 60 °C stelnar de sista, samtidigt som bindevävnaden drar ihop sig. Då proteinerna stelnar drar de ihop sig, med den påföljd att de pressar ut vätskan, samma sker då bindvävnaden drar ihop sig. Följden är att ju högre temperaturen stiger, desto hårdare blir köttet. Å andra sidan behöver vi hög temperatur för att åstadkomma Maillard-reaktionen, dvs för att få en välsmakande brynt yta. Lösningen på detta är att tillreda köttet i olika faser. Den första fasen är att använda hög temperatur, för köttbitar mindre än ca 2 kg går det bra att tex steka köttbiten på alla sidor och sedan flytta till en förvärmad ugn. Större köttbitar kan brynas i ugn,

temperaturen förvärmad till minst 230 °C, sedan bryner man på hög temperatur i 30 minuter varefter temperaturen sänks (torka köttets yta noggrant innan du sätter köttet i ugnen, fukt hindrar Maillard-processen). Detta bör ske så snabbt att det är bäst att hålla ugnsluckan öppen en tid. Efter förbryningen så skall man hålla mycket låg värme. Idealiskt är önskad innertemperatur +20 °C, men få hemma-ugnar klarar detta, det tar dessutom länge innan köttet blir färdigt, så man har kanske inte tid. Självt skulle jag rekommendera ca 100 °C. Använd sedan stektermometer för att kontrollera temperaturen. Kom även ihåg att köttets innertemperatur fortsätter att stiga efter att köttet tagits ur ugnen (4 – 10 °C beroende på rumstemperatur mm). Självt tar jag ut min rostbiff vid 54 °C och låter den stiga till ca 58 °C, detta ger ett kött som kan kallas medium -. Vill du ha ett mera genomstekt kött så tag ut vid ca 58 °C och låt stiga till ca 62 °C. Om du vill ha ett ännu mörare kött så kan du ta ut steken ur ugnen när termometer visar 38 – 40 och låta köttet vila ca 1 timme. Vissa bindevävsnedbrytande enzymer är mycket aktiva vid 40 – 50 °C, men deaktiveras helt vid högre temperaturer, och genom att ge dem mera tid att verka så får vi ett mörare kött. Nämnas kan här att det är endast temperaturen som avgör köttets mognad, tiden har inte nämnvärd betydelse. Du kan tex steka ett kött i ugnen och förvara det i kylskåp i flera dagar och sedan värma upp det på nytt, på samma sätt som ovan, köttet blir inte mera moget för det (du har inte heller någon tidsmässig nytta efter som det tar lika länge att värma det som att tillreda det). Kom dock alltid ihåg att köttet inte (förutom i vissa undantagsfall) får ha för hög ugnsvärme. Orsaken till detta är att vi vill uppnå en så jämn uppvärmning som möjligt. Vi mäter ju innertemperaturen i köttet, men även yttre skalets och mellanskiktets temperatur har betydelse. Låter vi ugnen vara för het så får vi ett för varmt mellanskikt, dvs ett hårt kött. Efter att köttet tillräkts så skall det alltid få vila. En rostbiff på ca 2 kg behöver upp till 30 minuters vilotid. Eftersom innertemperaturen sjunker mycket

långsamt så är det ingen fara, köttet blir inte för kallt fast det står en timme. För att förhindra nedkylningen så kan man sätta en foliebit över köttet, men lämna utrymme för ångan att slippa ut, annars blir köttytan mjuk och vi förlorar den fina karamelliserade skorpan.

Tillredning av kött med hög bindevävnadshalt måste dock ske vid högre temperaturer för att bindevävnaden skall brytas ned till gelatin. Detta sker först vid temperaturer över 70 °C. För att inte få hårda och torra köttbitar bör vi använda helt andra metoder. Den vanligast och mest effektiva metoden är att helt eller delvis täcka köttet med någon vätska, såsom tex i grytor och soppor. För att bindevävnaden skall brytas ned tillräckligt så bör vi sjuda grytan i minst 1,5 timmar, helst litet längre. Vätskan får inte koka, för då kommer den mekaniska energin i vätskan att söndra köttet. Den här metoden demonstreras i receptet på sjömansbiff nedan.



## **Sjömansbiff**

1 timme, ca 10 personer

### **Ingredienser:**

- 2 kg Yttre stek av nöt
- 2 kg Potatis
- 4 st Morötter
- 6 st Gula lökar
- 1,5 l Mörkt öl (tex Kozel)
- 1,5 l Nötbuljong (tärning eller fond)
- ½ tsk Var av torkad timjan och rosmarin
- 1 ½ tsk Salt per liter vätska
- 3 st Lagerblad
- Smör och olja för stekning
- Salt och vitpeppa
- Extra
- 4 msk Var av sojasås och balsamvinäger
- ½ tsk Var av cayenne- och malen svartpeppar

Skär upp köttet i ca 2 cm tjocka skivor. Hamra med köttysa så att skivorna är ca 1 cm (köttet skall ge efter en aning men inte mosas). Gnid in köttbitarna med litet salt, vitpeppar och matolja. Lägg på ett fat.

Skala potatisen och morötterna och skär i ganska tjocka skivor. Förvara i kallt svagt syrat vatten tills de skall användas.

Skala och skiva löken tunt. Fräs den lätt i smör.



Bryn köttet i het stekpanna, några i taget, ca 1 minut per sida räcker. Överladda inte stekpannan, det är viktigt att köttet får fin stekyta. Använd flera stekpannor vid behov.

Varva potatis, lök och kött i nämnd ordning i en rymlig kastrull. Häll över öl och fond i lika delar så att allt nått och jämt täcks. Tillsätt kryddorna, koka upp och låt sjuda (utan att koka) i 1,5 – 2 timmar.

Servera med hackad persilja, inlagd rödbeta, kryddgurka och en klick smetana.

Drick gärna samma öl till grytan som du använde i den.

## Stroganoff

1 timme, 6-8 personer

### Ingredienser:

1 kg	Nöt yttre filé eller stek
3 st	Gula lökar
3 st	Saltgurkor
2 dl	Demi glace eller god buljong
2-3 st	Vitlösklyftor
4 dl	Smetana eller creme fraiche
1 msk	Dijon senap
2 msk	Tomatpuré
	Salt och malen svartpeppar
	Smör för stekning

Skär köttet i relativt tjocka strimlor (2 cm \* 1/2 cm \* 1/2 cm). Lägga upp det på ett fat med hushållspapper så det får torka.

Skala och skär upp löken. Fräs den på medium värme i en rymlig kastrull tills den är mjuk. Låt den inte få färg.

Fräs köttet i smör i en stekpanna eller gryta så att det får ordentligt med färg. Var försiktig med att överladda pannan, stek i flera omgångar. Skölj ur pannan med en aning vatten mellan omgångarna och hell steskyn tillsammans med köttet i sås kastrullen. Torka av pannan och låt värmas upp ordentligt innan du steker följande sats.

Krossa vitlösklyftorna med kniven och tillsätt till såsen tillsammans med övriga ingredienser, förutom gurkan som tillsätts ca 5 minuter före såsen är färdig.

## **Keftedes**

30 minuter, 8-10 personer

### **Ingredienser**

1 kg	Malet kött
2 st	Gula lökar
2 st	Vitlöksklyftor
2 msk	Torkad oregano
½ tsk	Var av malen spiskummin och koriander
2 tsk	Salt
½ st	Citron (saften)
	Persilja & vitpeppar
2 st	Ägg
	Olivolja för stekning
	Grillpinnar i trä

Blötlägg grillpinnarna i vatten i ca 15 minuter före användning.

Skala, finhacka och fräs löken. Krossa vitlöken och blanda med löken, låt svalna.

Blanda alla ingredienser en skål. Smeten skall vara relativt fast och lätt bearbetbar.

Fukta händerna och forma smeten kring grillpinnarna till avlånga köttspett, lämna 3 – 5 cm av pinnens ända för att hålla i.

Stek gyllenbruna på alla sidor i olivolja. Sätt på ett fat och låt mogna i ugn, ca 100 °C, 15 – 20 minuter.

## Thai Beef Salad

30 minuter, 6-8 personer

### Ingredienser

- 1 kg Mör yttre filé av nötkött  
Rikligt med smaklig blandsallad  
(rucola, lollo rosso, mm)
- 1 knippe Var av thai basilika, mint,  
koriander och vårlök (eller purjo)
- 5 st Birds eye chillien
- 5 st Vitköksklyftor
- Thai fisk sås (Nam Pla), socker
- 4 st Limefrukter
- Olivolja, salt och svartpeppar
- 1-2 st Syrligt äpple

Skär köttet i 2-3 cm tjocka skivor. Gnid in det med sparsamt med olivolja, salt och peppar. Låt vila på fat.

Gör sallads såsen: Blanda 5 msk Nam Pla, 4 tsk socker, krossad och finhackad vitlök, finhackad chili, rivet skal av en lime, saften av 3-4 lime och finhackar koriander, blanda.

Stek biffen i stekhet panna, 1 minut per sida + ytterligare ½ minut per sida för medium. Låt biffen vila ca 5 minuter. Riv salladen i lämpliga munsbitar, blanda ihop med finskuret äpple och lök. Häll en aning olivolja över och blanda. Lägg sallad i mitten på tallriken, häll över av såsen (hur mycket du sätter bestämmer hur stark portionen blir). Skär biffen i ca 2 cm breda skivor och lägg över salladen, häll litet av såsen över biffen.