



27
dec 2016

Att lyckas med oxfilé

Skribent: **Michael Hoffman**

Vill du också få din oxfilé sådär perfekt rosa som när du äter på restaurang? Det är inte så svårt som det kan verka, med lite hjälp av en termometer och några enkla knep får du din oxfilé precis som på restaurang, fast hemma.



Helsteka Att helsteka sin oxfilé är det enklaste sättet i början för att få ett perfekt

resultat innan fingertoppskänslan vid stekning av portionsbitar infinner sig. Ta fram köttet i god tid innan och låt det rumstempereras. Putsa bort alla hinnor och gnid sedan in köttet rikligt med salt och peppar. Vik in den tunna biten i änden och bind upp den med steksnöre så att oxfilén håller ungefär samma storlek över hela.

Bryn runt om i panna med smör och helstek sedan i ugn på 100 grader tills innertemperatur är: 42 för bleu - endast brynt yta, rå kärna 50 för rare - Brynt yta, röd kärna 54-56 för medium - Brynt yta, rosa rakt igenom 60 för medium well - Brynt yta, endast lätt rosa i mitten 68 för well done

Vid ugnstemperatur på 100 grader så stiger inte temperaturen på köttet mer än någon enstaka grad efter att man tagit ut det ur ugnen. Man kan därför låta sitt kött gå till nästan exakt kärntemperatur och låta det vila i minst 20 minuter under bakpapper innan man skär upp det (använd helst inte aluminiumfolie då den leder och behåller värme).

Om du vill steka i tunnare skivor räcker det med någon minut på varje sida för medium. En bra tumregel när man steker kött i portionsbitar är att känna med fingrarna vilken stekgrad köttet har. Om det känns som...när du trycker mot din kind = Blodig...mot din nästipp = Medium...mot din panna = Genomstekt

