



RÄTT KÖTT

Hur blir köttet saftigt och aromatiskt? Vilket kött passar bäst att grilla, koka och steka? Och, hur vet man vilket kött man ska välja? Här får du veta allt du behöver för att kunna välja rätt råvara, förädla och tillaga.

SKRIBENT: CAROLINE HAINER FOTOGRAF: LASSE KÄRKKÄINEN



”Visst går det bra att steka en biff, bara sådär, men konnässören vet att rätt stekning, kryddning – och årstid – gör köttet till en förhöjd smakupplevelse.”

Kött är en hel vetenskap, för att inte säga en konst. Men med kunskap – kryddat med entusiasm – är det lätt att lära sig hur man bäst tar till vara på den exklusiva råvaran, och förädlar den till en njutbar måltid.

Visst går det bra att steka en biff, bara sådär, men konnässören vet att rätt stekning, kryddning – och årstid – gör köttet till en förhöjd smakupplevelse.

På NK Saluhall säljs utvalda råvaror från till största delen lokala uppfödare, oftast ekologiska. Annica Andersson står ofta i köttdisken, och vurmar för fina köttvaror. I likhet med smak- och miljötanken om att rätt uppfödning och närodlat producerat, slår hon gärna ett slag för användandet av djurets alla delar. Hon uppmanar sina kunder att se bortom biff och köttfärs. Kött är så mycket mer, och man ska inte vara rädd för att prova något nytt.

– Köper man till exempel bringa eller revben kan man bena ut slagsidan och fylla den med något gott som svamp, eller örter. Sedan rullar man den som en rulltårta och gör rullader i ugnen. Man tror oftast att grytor och långkok är svårt och krävande men så är det inte. Har man väl satt i gång sköter rätten sig själv!

Det första man bör göra när man står vid köttdisken, innan man har valt sin vara, är att bestämma sig för om man vill koka, steka eller grilla sitt kött. Sedan bör man fråga sig hur mycket tid man har, och hur många personer maten ska räcka till. Därefter kan man lätt gå vidare till att välja precis rätt köttbit. På NK Saluhall guidas kunderna till målet.

– Generellt kan man säga att allt fram på djuret, som bringa, framlegg (ben) och hals, lämpar sig för kokning. De bakre delarna som högre, mer för bräsring eller stekning. Sedan avgör köttets volykoktiden.

En hängmörad rostbiff med kappa (ett skyddande lager fett, som skärs av efter tillagning) är fint att grilla. Är man många kan man också köpa olika sorters kött och göra spett, eller bara blanda på tallriken.

Lamm och skinka lämpar sig bra för kokning. Även nöt fungerar utmärkt i alla typer av grytor.

Vid både kokning och stekning gäller det dock att ha så låg temperatur som möjligt, men en lång tillredningstid. Det gör köttet saftigare. Att tillaga en köttbit med ben ökar smaken ytterligare.

– Fördelen med långkok eller stekning i ugn är att man lätt kan laga till det i förväg, säger Annica Andersson. Man kan steka på köttet ordentligt några dagar i förväg. Sedan sätter man in det i ugnen medan middagsgästerna äter en förrätt så kan man umgås i stället medan middagen blir klar. Köttet sköter sig självt. Det är snabbmat på det viset!

HANTERING

- Transportera köttet från butiken så snabbt som möjligt – kött är en färskvara.
- Tillaga köttfärs samma dag.
- Frys snabbt och tina långsamt.
- Fryst kött ska förvaras i lufttät förpackning. Att märka med namn och datum hjälper dig att se till att köttet inte blir för gammalt.
- Följ regeln ”först in, först ut”.
- Lagra inte för länge i frysen. Griskött 3–6 månader beroende på fetthalt (ju högre desto kortare tid). Nötkött 8–12 månader. Lammkött 6–12 månader, beroende på fetthalt. Charkvaror 1–2 mån.



Så här ser fint, marmorerat kött ut.

Fettet (det vita) smälter in i köttet då det blir varmt och gör det saftigt och mört. Den yttersta fettrand kallas för ”kappan”. Många gör misstaget att skära bort den innan tillagningen men det är synd – kappan höjer smaken på köttet, och den kan man skära bort efteråt i stället.

KÖTTETS DELAR

"Godare fram men mörare bak" är en generell regel vid val av kött. Köttets struktur och mörhet bestämmer också vilken typ av tillagning som passar bäst.

Det möraste köttet kommer från djurets bakdel och passar bäst att stekas eller grillas eftersom musklerna är större.

Framdelsköttet passar bäst till kokning och till gryträtter eftersom köttet är hårdare där, och behöver längre tillagningstid. Men en längre tillagning innebär också att mer smak och arom kommer fram.

Biffstock är en mör bit kött från ryggen på nötkreaturet.

I skivor eller strimlor kallas den biff. Biffstock heter det när biten är hel. Tillagas med fördel snabbt, de steks eller grillas ofta hårt på hög värme.

Entrecote är framdelens finaste bit.

Kappan, alltså fett, ger smak åt biten. Låt den gärna sitta kvar under tillagningen. Vill man ta bort den gör man det efteråt.

Kalvkotlettrad är en utskuren benfri bit.

Den passar utmärkt för stekning i panna eller grillning. Steks försiktigt.

Entrecote kan användas hel eller i skivor.

Steks eller grillas helst. Eftersom skivorna är så möra behöver de inte bankas.

Rostbiffen är både namnet på en maträtt och en styckningsdel av nöt.

Ordet kommer från engelskans "roast beef" som betyder en bit helstekt kött. Rostbiffen är mör och saftig, även efter tillagning och brukar serveras i skivor. I Sverige kallar man också en styckningsdel långt bak på kon för rostbiff. Den är enkel att tillaga; kan stekas hel i ugn eller skäras i biffskivor. Går bra i grytor och färs också men är nästan godast för sig själv, tillagad i ugn.

Marmorerad biff betyder att fett är insprängt i biffen.

Detta är någonting bra, det betyder att fett kommer att smälta vid tillagningen och göra köttet saftigt.

GRILLNING

Det är något alldeles särskilt med grillat. Smaken, naturligtvis, men också ritualen kring grillandet. Att se köttet få sin fina stekyta från kolens glöd.

Man ska dock aldrig vara för ivrig med att lägga köttet på grillen. Tålmod är ledordet för ett lyckat resultat, i synnerhet när man grillar med kol. Räkna med minst 25–30 minuter innan grillningen kan börja efter att du har tänt en kolgrill. Grillbitarna ska vara grå-vita. Även gallret ska vara ordentligt hett innan köttet ska på. Alltför snabb tillagning på höga temperaturer torkar nämligen ut köttet och gör det torrt.

I en klotgrill grillar man med locket på. Det förkortar grilltiden. Undvik att vända maten för ofta. Det räcker oftast att vända köttbiten en gång om temperaturen är rätt.

Använd gärna en tång eller stekspade, inte gaffel eftersom den kan sticka hål på köttet. Det gör att köttsaften rinner ut. – Det är trevligt att köpa många olika sorters kött, i små bitar, och dela på om man är fler när man grillar, tipsar Annica Andersson.

UNGEFÄRLIG GRILLTID

Kött, en portion: 5–15 minuter

Tunn korv: 4–8 minuter

Revbensspjäll, tjocka: 1–1 ½ timme

GRILLA NÖTKÖTT

- Välj helst marmorerat nötkött, alltså kött med fett insprängt i köttet. Det blir saftigt på grillen.
- Pensla gallret med lite olja om köttet inte är marinerat så fastnar det inte.
- Salta inte på köttet förrän efteråt. Det kan dra ur saften i köttet.
- Låt köttet ligga några minuter innan du serverar, så att värmen sprider sig i hela biten.

GRILLORDLISTA

Barbecue

Amerikansk benämning på utomhusgrillning. Förkortas oftast BBQ.

Glaze

En kryddblandning som ger glans och smak genom att penslas på flera gånger mot slutet av grillningen.

Hickory

Ger det grillade köttet en rökig smak, som är typiskt amerikansk.

Indirekt grillning

Teknik när man grillar större köttbitar. Lägg kolet utmed grillens sidor. Lägg en aluminiumform under köttet. Den fångar upp köttsaften. Behåll locket på grillen för en jämn temperatur.

Marinad

Smakrik vätska som man låter köttet ligga i innan grillning. Består i regel av vin eller vinäger, vatten och kryddor.

Spare ribs/Ribs

Tunna revbensspjäll.

Torr marinering

Kallas också rub och består av torra kryddor som gnids in i köttet, som sedan läggs i kylan cirka en timme innan grillning.



En T-bonestek är populär att grilla, men kräver lite skicklighet för att få till helt rätt.

En T-bone består nämligen av två olika sorters kött. På bilden är det oxfilén, som är lite mörare, på vänster sida om benet, och biff till höger. Det är gott att gnida in steken med en färsk vitlök medan man grillar. Det optimala är att grilla biffsidan något längre än oxfilésidan.



En rostbiff kräver egentligen inte mycket kryddning.

Peppar är gott, och då i synnerhet en peppar av bra kvalitet, helst hela pepparkorn som mortlas eller mals i kvarn. Man kan också sticka in kvistar med till exempel rosmarin i fettet och smaksätta det. Smaken sprider sig sedan till köttet.

STEKNING

Redan mörre bitar som filé, entrecote, ryggbiff, lever, kycklingbröst och lår lämpar sig bäst för stekning. Griskött som skinka, kotlett och fläskkarré är ytterligare exempel. Stektiden beror på köttets kvalitet och tjocklek.

En tre centimeter tjock bit måste man steka – mer eller mindre blodig – om än bara någon minut på var sida. Grundregeln är att peta och känna.

Man ska inte steka kött direkt från kylan, det mår bäst av att ligga framme en stund.

Man steker med fördel i smör, det ger bäst smak. Men man kan gärna blanda med olja, för bra stekyta.

– Jag föredrar rapsolja, säger Annica Andersson. Olivolja bränns. Salta gör man efteråt, när köttet är färdigstekt, men peppra gör man innan.

Det är också bra att investera i en fin stektermometer, så att köttet blir helt och rätt genomstekt. Stick ned den i bitens tjockaste eller fetaste del,

Att eftersteka i ugnen (175 °C) efter att köttet har fått fin färg i pannen, för en fin smak, ett välstekt kött, och en jämn värme i biten, är ett bra knep. Under lock går bra, eller att slå in biten i folie.



Man ska inte salta och peppra köttet på samma gång.

Man pepprar köttet innan tillredning men saltar efteråt. Då kan man också smaksätta saltet med till exempel citronskal (zest), rosmarin, chili, eller hackad timjan.

KOKNING

Att koka kött och göra grytor är bra för den som vill spara tid. Väntar man gäster kan rätten göras i förväg och bara värmas på.

– Den kan man ha stående ett par dagar, den blir inte dålig, säger Annica Andersson. Så kan man bara värma på den innan gästerna kommer, och då får man tid över till andra förberedelser.

Kryddor av god kvalitet – i synnerhet peppar – är viktigt för smaken. Använd färska örter, de smakar mer.

Viktigt att komma ihåg är att köttet, och grytan, ska sjuda inte koka. Kontrollera gärna temperaturen efter cirka en timme, och sedan med jämna mellanrum. När köttet har nått rätt innertemperatur är det dags att ta upp det. Låt det ligga tjugo minuter innan det skärs upp, då fördelas värmen jämt genom skon-sam efterkokning. Buljongen används med fördel till sås (och soppa). Frys gärna in om det blir över.



LITEN KÖTTKALENDER

Köttets kvalitet, smak och konsistens ändras under året. Under sommaren, till exempel, får många djur (speciellt lamm) vara ute på grönbete. Muskler som får röra på sig blir möra, och köttet får lite mörkare färg. Vårens primörer lämpar sig också extra bra till vissa typer av köträtter, och höstens skogssmaker till andra.

VINTER

Skogsfågel, gris (julsinka), stekar, grytor, kalkon

VÅR

Dilamm, kalvlever, italienska charkvaror

SOMMAR

Grillkött, gödkalv, spjäll, ribs, fläsk

HÖST

Vilt, hängmörat nötkött, vildand, fasan, gås, anka, lamm, rimmat