



STEKSKOLA

(Underlaget för stekråden kommer från Carlshamns Mejeri och Margarinbolaget.)

Att steka "rätt" är en konst. Det tar tid att träna upp känslan för lagom stekvärme och stektid. Vi presenterar här några allmänna regler, tips och stekråd.

Att steka kött och fisk i panna blir gott, och det går fort. Det är därför ett vanligt tillagningssätt. Men ibland kanske det fastnar i pannan för dig, eller kanske maten smakar bränd. För att inte tala om att köttet ibland blir hårt och torrt. Allt detta kan undvikas med rätt stekmetod.

Stek i en gjutjärnspanna, vilket vi tillsammans med många professionella kockar anser ger bästa resultat.

Stek på lägre värme!! **Stek** på kortare tid – det är när man "översteker" t.ex. biffen, som den blir torr, hård och seg. Detta beror på att kötsafterna och fettet pressas ur. Man kan steka utan fett – "grilla" i pannan brukar det kallas. Passar för t ex biff eller entrecôte. Man kan steka i olja, smör eller margarin. Smör och margarin är lättare än olja, eftersom de ger ifrån sig "temperatursignaler", i form av färgförändringar i den s.k. bottensatsen vid olika temperaturer.

Nedan ger vi några grundrecept, biff, strömmingsflundra och ägg. Stek i vanligt margarin, gärna flytande. Använd inte smörgås- eller lättmargarin. I texten står det margarin, men detta kan givetvis bytas mot smör om så önskas.

Stek rätt så här.

Lägg i det som ska stekas, när smöret är lagom brynt. Lägg inte i för mycket åt gången, eftersom pannan då kyls ner för mycket och det blir svårare att hålla jämn värme och få en fin stekskorpa.

Sänk värmen något. Håll jämn värme under stektiden. För svag värme ger en kokt yta istället för stekskorpa, för hög värme ger en bränd skorpa som smakar mindre gott. Så fort något är färdigstekt, lyft upp det ur pannan. Om du bara drar pannan åt sidan, och låter fisken eller köttet ligga kvar, fortsätter det att steka och resultatet försämras. Håll inte något stekfett över maten. Slutligen, diska ur stekpannan varje gång med varmt vatten och borste.

Att steka biff.

Fint kött är dyrt, man vill gärna lyckas med det. Biffen ska på samma gång bli lagom genomstekt och fint brynt.

Pannan ska helst vara av gjutjärn, och väl instekt. Biffarna ska vara ca 1 cm tjocka. Låt dem ligga och få rumstemperatur, eftersom det är svårare att steka kallt kött. Skär små snitt i kanten med fett och senor, annars drar biffen ihop sig i pannan. Låt fettrandan sitta kvar på biffen under stekningen, skär bort den på tallriken istället. Vänta tills fettets "skummat", och blivit tyst och brunt, ca 165°. Lägg i biffarna, helst inte mer än två i taget, om du inte har en ovanligt stor panna. Sänk värmen något. Stek biffarna ca två minuter. Salta och peppra. Vänd och stek andra sidan två minuter. Nu är köttet just genomstekt och fortfarande saftigt. Får det ligga i längre blir det hårt och torrt. Yrkeskocken känner med fingret på biffen – känns den mjuk är den fortfarande röd inuti. Vill du ha en blodig eller ljusröd biff, minska stektiden.

Att steka strömmingsflundror.

Rensa strömmingen. Ta bort huvud och ryggben. Skölj och lägg strömmingen att rinna av. Salta därefter, lägg ihop strömmingarna två och två, med lite hackad dill och persilja mellan. Vänd strömmingsflundrorna i fint ströbröd. (Eller grovt rågmjöl eller grahamsmjöl.)

Hetta upp pannan med lite margarin, vänta tills fett brynt, ca 165°. Lägg i 3-4 strömmingsflundror i taget, beroende på stekpannans storlek. Håll dem varma på ett fat medan du steker de övriga. Servera med potatismos och tomatsallad.

Fiskkött bränns lätt under stekning. Därför brukar man skydda ytan med panering, d.v.s. att vända fisken i ströbröd eller mjöl. Tjock panering, som man får genom att doppa i ägg före paneringen, tar upp onödigt mycket fett vid stekningen. En panerad yta bryns fort. Håll jämn, låg värme i stekpannan, för att undvika att bränna ytan. Använd aldrig lock på en panna med panerad fisk, eftersom den knapriga ytan då blir våt och mindre smaklig. Stekpannans botten bör inte täckas mer än ca 2/3 under stekningen.

Att steka ägg.

Steka ägg är något helt annat än att steka kött. Ägget ska inte brynas, snarare kokas i hett margarin. För hög värme ger en torr och hård vita. Ju färskare ägg, desto bättre stekresultat. När äggen fått ligga försämras smaken, vilket märks när man serverar dem stekta. Ett färskt ägg har en tjock och geléartad vita runt en hög, kupolliknande gula. Man får ett väl samlat ägg i stekpannan. Ett gammalt ägg flyter ut i pannan, och har mist spänst och fasthet.

Lägg margarin i kall panna. Vänta tills det slutat skumma, och blivit aningen brynt (ca 155°). Slå i äggen. Minska värmen, så att inte temperaturen stiger. Låt äggen steka ca 3 minuter, vitan ska stelna, bli vit och ogenomskinlig. Vill du vändsteka ägget, ska det vändas just efter att vitan stelnat undertill. Salta äggen efter stekningen.

För löst stekt ägg, lägg i ägget när margarinet fortfarande skummar. Skruva ner värmen, stek till vitan stelnat.