

Använd ugnen på bästa sätt

Skrivet av Helena
2009-04-24 13:08

Att laga mat i ugnen är enkelt och smidigt. Maten "sköter sig själv", så att man får tid över till annat, duka till exempel. Temperaturen är jämn och man kan laga stora satser åt gången. Ugnstekning är dessutom oftast betydligt fettsnålare och ger ofta ett saftigare resultat, än när man steker på spisen. Här kommer några tips för hur man tillagar kött och fisk i ugnen.

I ugnen kan man både koka och steka, såväl fisk som kött. På restauranger används ugnen betydligt oftare än i hemmen, dels för att resultatet blir bättre, dels för att det är ett enkelt och rationellt sätt att laga mat på.

Ugnstillagning har flera fördelar mot att laga maten på spisen:

- Maten sköter sig själv så att man frigör tid till andra sysslor.
- Det går att hålla en jämn temperatur, så att man slipper oroa sig för att maten blir bränd.
- Man kan laga mycket mat på en gång, t ex en hel plåt med köttbullar, i stället för att steka några åt gången.
- Genom att koka och steka på låga temperaturer bibehåller man saftigheten.
- Ugnstekning är fettsnålt jämfört med stekning på spisen, framför allt när det gäller panerade rätter.

Här är några tillagningstips:

Panerade rätter, som fiskpinnar, fiskfiléer, hel fisk och köttskivor:

Värm ugnen till 225-250°. Smörj en plåt med flytande margarin eller smält smör. Lägg på råvarorna och pensla ovansidan med fett. Sätt in i ugnen och stek i 5 – 8 minuter. Hel fisk tar ca 10 – 12 minuter.

Köttbullar, färsbiffar och kött i skivor:

Värm ugnen till 250-275°. Smörj en plåt med flytande margarin eller smält smör. Lägg på köttbullarna, färsbiffarna eller köttskivorna och pensla ovansidan med fett. Blanda gärna lite paprika- eller chilipulver i fett till färsbiffar. Det ger fin färg och smak. Stek i 5 – 8 minuter beroende på köttets tjocklek.

Använd köttermometer!

När man helsteker kött eller fisk bör man alltid använda en köttermometer, annars är det svårt att veta när maten är klar. Ett vanligt fel är att man översteker för "säkerhets skull" och får en torr köttbit eller sönderkokt fisk.

Använd ugnen på bästa sätt

Skrivet av Helena
2009-04-24 13:08

Helstekt kött - nöt, gris, lamm, kyckling och kalkon:

Värm ugnen till ca 250° och sätt in en plåt med kant. Krydda köttet runt om med salt och peppar. Smält lite fett och bryn köttet gyllenbrunt runt om i ugnen. Ta ut köttet. Öppna gärna ugnen och släpp ut lite värme. Sänk temperaturen till 90-125°. Sätt en kötttermometer mitt i den tjockaste delen av köttet. Stek vidare till önskad temperatur, se tabell. Tillsätt gärna lite vätska på plåten, så att det bildas ånga i ugnen. Den låga temperaturen gör att vätskan i köttet inte kokar bort och att man får en mör och saftig stek. Ju lägre tillagningstemperatur, desto saftigare resultat.

Helstekt oxfilé:

Om man ska ha gäster och tänker bjuda på oxfilé kan man göra på följande sätt:
Salta och peppra den hela filén runt om. Bryn den i en stekpanna på spisen. Lägg filén i en ugnform med ett par dl köttbuljong och sätt i en kötttermometer. Sätt ugnen på 90-120°. När det återstår 40 – 50 minuter tills middagen ska serveras sätts formen in i ugnen. Ös gärna köttet några gånger under stekningen. Ta ut steken när den har uppnått önskad kärntemperatur och låt den vila i några minuter innan den skärs upp. På så vis slipper man stekas när gästerna har anlänt. Köttet sköter sig självt i ugnen och man kan ägna tiden åt såsen, övriga tillbehör eller åt gästerna.

Koka fisk i ugnen

Eftersom fisk ska koka på mycket låg temperatur och är genomkokt redan vid 60°, passar det mycket bra att koka alla sorters fisk i ugnen. Om man kokar i vätska och har ett lock på formen finns det ingen risk för uttorkning eller överkokning.

Fiskfiléer av t ex sjötunga, lax, torsk, kolja och spätta:

Sätt ugnen på 90-125°. Fräs lite hackad lök i en traktörpanna eller en låg vid kastrull. Slå på vatten och vitt vin, så att botten täcks. Lägg i fiskfiléerna, salta och lägg på ett lock. Låt koka upp på spisen och koka sedan klart i ugnen. Använder man en ugnsfast form kan man koka upp vatten, vin och fräst lök och slå det över fisken i formen. Koka sedan färdigt i ugnen. Det tar 5 – 6 minuter för tunna filéer, 10 – 15 för tjocka. Använd kokspadet till såsen.

Om man gör på följande sätt blir fisken och såsen färdiga samtidigt:

Fräs lite lök i en traktörpanna och slå på ca 1,5 dl vitt vin. Låt koka upp och tillsätt sedan 3 dl grädde och ev någon smaksättning, t ex färska örter eller citronsaft. Låt koka kraftigt i ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar. Lägg i fisken och låt den sedan koka färdigt under lock i ugnen i 5 – 15 minuter beroende på tjocklek. Klicka ev på lite löjrom vid serveringen.

Använd ugnen på bästa sätt

Skrivet av Helena
2009-04-24 13:08

Följande kärntemperaturer rekommenderas:

En finare köttdetalj, som oxfilé, blir mör vid en låg kärntemperatur, medan t ex framdelskött behöver en högre kärntemperatur för att bli mört.

Nötkött och lamm

Biff, entrecôte, rostbiff, oxfilé, lamm

Blodigt 55°

medium 58°

genomstekt 62-75°

Stekar av fransyska och ytterlår 75°

Köttfärs 75°

Kokt högre 75-80°

Köttpaté 72-74°

Fläskkött

Kotlettrad 65-70°

Filé 60-65°

Karré 67-70°

Stek 67-70°

Skinka 68-72°

Kyckling

Hel kyckling med ben 72-75°

Benfritt kycklingbröst 65°

Fisk

Hel fisk och filéer 57-60°

Laxpaté 60°