



## Assenbjerg Highland Cattle -opskrifter fra vores køkken.

### Optøning

Skotsk Højlands oksekød skal tøj langsomt op, gerne i køleskab, inden stegning tages kødet ud på køkkenbordet så det får stuetemperatur. (hvis det skal gå hurtigt kan pakken lægges i koldt vand - men ALDRIG optøning i mikroovn)

### Den perfekte bøf steges på en pande.

Krydr bøffen med masser af salt på begge sider, inden du lægger den på den varme pande – og der skal mere på, end du tror. Salt fremmer bøffens smag.

Nu skal der fedtstof på panden. Du kan med fordel smelte lidt af fedtet fra bøffen, da det giver en god smag. Alternativt kan du bruge en smagsneutral olie.

Varm panden godt op, inden du lægger bøffen på. En varm pande giver den bedste stegeskorpe. Brun bøffen godt af på begge sider, så der dannes en stegeskorpe. Det gør du ved at stege bøffen ved høj varme i cirka ét minut på hver side.

Skrub herefter ned for varmen, og steg bøffen i ca. to-tre minutter på hver side. Undervejs kan du evt. tilsætte smør og evt. krydderurter måske hvidløg og peber. Vi bruger kun salt og peber, så kødets dejlige smag er fremtrædende. Brug en ske til at øse det smeltede fedtstof over kødet.

Nu skulle bøffen gerne være færdig, men husk at det kommer an på bøffens tykkelse og den ønskede tilberedning. Du kan mærke på bøffen for at vurdere, hvornår bøffen er, som du gerne vil have den, men det kræver lidt træning. Du kan også bruge et stegetermometer. 52 grader giver en bøf, der er medium/rare, mens 56 grader giver en rosa/medium bøf.

Lad bøffen hvile på en rist i 5-6 minutter, før den serveres. Når bøffen får lov at hvile, fordeler saften sig i kødet i stedet for ud på tallerken, når du skærer den ud. Ved at lægge den på en rist bibeholdes stegeskorpen.



Vi er medlem af madværket



Vi ses på  
**Facebook**

## Oksekød fra Assenbjerg Highland Cattle er friskt frosset.

Dyrevelfærd smager godt. Vores oksekød tager tid, ungtyre er 18-24 måneder gamle før de slagtes, kvierne og studene bliver 30-40 måneder gamle. Kvæget lever frit på markerne og i skoven året rundt. Om sommeren er foderet det friske græs og urter. Om vinteren ensilage, som også er græs fra markerne.

