

Udskæring	Beskrivelse	Stegetid
<b>Tykkam</b>	Denne udskæring kendes fra gammeldags kalvesteg og har godt af at simre i lang tid ved lav varme. Tykkam uden ben bruges til grydesteg og generelt til tern, det man kalder kogestykker, da de skal simre længe inden de er møre. Kødfibrene er grove og der er godt med smag i tykkammen. Den afgiver god smag til saucen ved grydestegning. Tykkam har et fedtindhold på 10-15g/100g. Beregn 200 g tykkam pr. pers	Ca.2½ time for en hel steg og lidt kortere for tern skåret af tykkam
<b>Bov:</b>	Boven skæres af fra forpartiet dvs. det øvre af forbenet. Udskæringen indeholder en del bindevæv og skal derfor simre lidt for at blive mør. Bov med ben bruges primært til grydesteg. Bovkødet kan også skæres i tern og bruges i gryderetter. Bovkødet er relativt magert, da det indeholder 5-10g fedt/100g på trods af det lave fedtindhold er smagen god.	
<b>Spidsbryst</b>	Indeholder store mængder bindevæv og bør derfor koges længe så det bliver ordentlig mørt. Spidsbryst bruges typisk til sprængt oksebryst, koges som suppekød eller bruges som koldt pålæg efter kogning. Kødstrukturen er tæt og det er derfor en god ide at servere i tynde skiver. Spidsbrystet kan sprænges inden kogning, hvilket giver mere saftigt kød og ekstra smag. Fedtindholdet er højt ca. 25-30 g/100 g, det er derfor en god ide at pudse noget af fedtet af inden tilberedning.	
<b>Bryst/slag:</b>	Bruges typisk til rullesteg eller rullepølse og skæres til småkød. Brystet indeholder meget fedt og bindevæv og kræver derfor lang tilberedning, for at opnå den optimale mørhed. Brug bryst og slag til gryderetter eller rullesteg med fyld af fx fars, urter eller bacon. Beregn ca. 200g brystkød pr. pers.	
<b>Tværreb</b>	Tværreb skæres af det øverste af midterstykket. Udskæringen indeholder meget bindevæv og skæres derfor oftest til småkød. Tværreb er velegnet til gryderetter og supper, hvor det giver god fylde og smag. Alternativt kan slagteren skære tværreben til long ribs eller short ribs, som koges og grilles som spareribs. Tværreb indeholder 10-15g fedt/100g. <b>Beregn:</b> 450g tværreb, med ben, pr. pers	<b>Kogetid:</b> 1½ time
<b>Flanksteak:</b>	Skæres af den nedre del af slaget. Udskæringen er meget grov i fibre og skal derfor skæres i ultra tynde skiver og dette er lettest når skiverne skæres på skrå. Det flade kødstykke skal kun grilles/steges kort, ved gennemstegning bliver det hårdt og tørt. Flanksteak kan marineres inden tilberedning eller blot krydres undervejs. Flanksteak har et fedtindhold på ca. 5 g/100 g. <b>Beregn:</b> Ca. 150g flanksteak pr. pers	
<b>Kalvekam:</b>	Skæres af den øverste del af ryggen. Bruges oftest til steg med en fin fedtmarmorering eller koteletter. Den kan også pudses fri for fedt, hvorefter fileten kan bruges til carpaccio, medaljoner eller schnitzler. Fedtindhold 5-15g alt efter fedtkantens tykkelse.	
<b>Tyndsteg:</b>	skæres af den nederste del af kalvens ryg, lige efter kammen. Tyndstegen kan tilberedes på rygbenet eller deles til T-bone steaks,	

	men skæres ofte af til tyndstegsfilet. Tyndstegsfileten kan steges hel og giver en rigtig god rosa steg. Den kan også opskæres, hvorved den giver gode, saftige bøffer med masser af smag.	
<b>Tyksteg:</b>	Skæres af den øverste del af bagpartiet og sidder lige efter tyndstegen. Tykstegen bruges typisk til helstegning eller pudses fri for fedt og hinder til tykstegsfilet som kan skæres til carpaccio eller medaljoner. Tykstegen er mindre mør end tyndstegen, men har rigtig god smag. Fedtindhold 5-15g/100g, alt efter fedtkantens tykkelse.	
<b>Culotte:</b>	Sidder lige efter tykstegen på den øverste del af bagpartiet. Culotten er bedst egnet til helstegning og bliver rigtig god ved stegning i ovn eller grill. Culotten kan eventuel marineres inden tilberedning eller blot smøres med hvidløg, peber mix eller lign. Culotten kan også skæres i ultra tynde saute skiver, som blot svitses kortvarigt på panden, disse bliver dejlig møre og smagfulde sammenlignet med andre udskæringer til lynstegning. Steg culotten til en centrumstemperatur på 60-62 grader.	
<b>Inderlår:</b>	Skæres som navnet fortæller af kalvens inderlår. Kødet er magert og skal kun steges rosa, for at bevare saftigheden. Inderlår helsteges som roastbeef eller udskæres til schnitzler. Schnitzlerne paneres til wienerschnitzler eller kan blot pandesteges i kort tid ved høj varme. Fedtindeholdet er lavt – under 5 g pr. 100 g. <b>Beregn:</b> 125-150 g inderlår pr. pers.	
<b>Cuvette:</b>	Skæres af den midterste del af låret og egner sig bedst til helstegning i gryde eller braisering. Cuvetten er smagfuld og bliver fint mør. Nogle foretrækker denne frem for culotten, da der er mere smag i og den giver en god sauce. Server cuvetten i tynde skiver.	
<b>Muskel:</b>	Er på trods af navnet en egentlig udskæring, som skæres af den bagerste del af låret. Indeholder meget bindevæv og sener og bruges derfor til pålæg eller hakket kød. Det er ikke pt. muligt at købe udskæringen i supermarkederne.	
<b>Lårtunge:</b>	Skæres af det øvre baglår. Udskæringen er mager og bruges primært til roastbeef og til pålæg. <b>Det er vigtigt kun at rosastege roastbeef (58-62 grader),</b> da den bliver tør og sej når den gennemsteges.	
<b>Klump:</b>	Klumpen skæres af låret og sidder ved siden inderlåret. Klumpen tilberedes ikke hel, da den er meget stor. Den udskæres i stedet typisk til steaks, tern, strimler eller ruller. Klumpen indeholder lidt bindevæv og kræver derfor middel tilberedningstid. Udskæringerne er derfor velegnede til stegning og grillning, samt i gryderetter og frikassé. Kalveklump har et fedtindhold på ca.5 g/100 g. <b>TIP:</b> Sørg for at panden er ordentlig varm, inden du lægger kødet på, så får du en god velsmagende stegeskorpe.	

<b>Yderlår:</b>	Yderlåret er en stor udskæring og skæres typisk ud til mindre stege eller bruges til hakkekød, tern og strimler. Lårtungen skæres af yderlåret. Den bruges typisk til saltkød eller anden tyndt skåret pålæg. Yderlåret indeholder godt med bindevæv og skal have lang tid ved lave temperaturer. Udskæringen er relativt mager med et fedtindhold på 5-10g/100g.	Stegetid: ca. 1-1½ time(tern i gryde) og længere tid for større udskæringer.
<b>Skank:</b>	Skæres af den nederste kødfyldte del af benet. Skanken indeholder store mængder bindevæv, samt sener og kræver derfor lang kogetid. Den mest kendte brug af skanken er til osso buco, hvor skanken skæres i skiver med ben. Skank kan også koges til suppe.	Kogetid: ca. 2-3 timer.
<b>Haler:</b>	Skæres af selve halen og bruges typisk i gryderetter, suppe og ragout. Halen indeholder meget bindevæv og kræver meget lang kogetid. Kødet er særdeles smagfuldt og mørt. Det kan være en god ide at tilsætte alkohol fx øl eller rødvin, da disse kan forkorte kogetiden en smule og giver god smag til de kraftfulde haler. <b>Beregn:</b> 500g haler pr. pers.	<b>Kogetid:</b> 2-3 timer.
<b>Hakket kød:</b>	Hakket kalvekød laves typisk af kød fra bov, skank, halskød generelt, yderlår og bryst. Hakket kalvekød blandes typisk med hakket svinekød til hakket kalv og flæsk, hovedingrediensen frikadellefarsen, karbonader og krebinetter. Det magre hakkede kalvekød er dog særdeles velsmagende og ideelt til luksuriøs hverdagsmad. Det er generelt ikke muligt at læse af varedeklarationen hvilken kød/udskæring varen er hakket af, men køber du kød hos en slagter kan du altid spørge dig frem. Der kan være forskel på saftighed og konsistens af de færdige hakkebøffer, alt efter hvilken udskæring kødet er hakket af. Det er altid vigtigt at gennemstege hakket kød, da bakterierne hakkes ind i farsen.	
<b>Kæber:</b>	Kalvekæber er kæbekødet som udgør kalvens kinder. Kalvekæber kan kun bruges til langtidstegning og braisering. Kødet er meget mørt og utrolig smagfuldt. Under tilberedningen smelter omdannes en stor del af bindevævet til gelatine og man af denne grund anvendt kalvekæber til sylte. Det kan af denne grund ikke anbefales at servere kæberne kolde, som fx pålæg.	Kogetid: ca. 3-4 timer, kogetiden kan nedsættes ved at skære kæberne i mindre stykker, eller tilsætte alkohol eller syre til stegevæsken
<b>Indmad:</b>	Indbefatter indre organer så som lever, nyre, hjerte og hjerne. Kalvebrissel er ikke et organ men en kirtel, men kommer i denne kategorisering under indmad. Fælles for disse udskæringer er at de sidder inden i dyret og har en vital funktion, ofte i form af filtrering af blod mv. Det betyder at langt det meste indmad smager bedst, hvis det udvandes eller skylles i rent, koldt vand inden tilberedning. Indmad bruges primært til pålægsproduktion i industrien. Indmad skal steges nænsomt, da konsistensen ellers forringes. Smagen variere meget, men har ofte et metallisk præg. <b>TIP:</b> Indmad er magert og rigt på bl.a. jern, det er derfor perfekt til en varieret hverdagskost.	
<b>Kalvemørbrad:</b>	Sidder på indersiden af kammen, på den nederste del af ryggen.	

	<p>Musklen aktiveres ikke i særlig høj grad under dyrets fysiske udfoldelser og derfor er denne udkæring særdeles mør. Mørbraden er utroligt mager og hurtig at tilberede, hvilket gør den velegnet til både hverdag og fest. Kalvemørbraden kan steges hel eller skæres til medaljoner eller tournedos. På grund af det lave fedt- og bindevævsindhold skal mørbraden kun rosasteges og har godt af blive saltet 30 min før tilberedning, da dette holder noget af saften inde i kødet. Kalvemørbrad har en fin, delikat og mild smag og det er derfor en god ide ikke at overkrydre den, samt vælge tilbehør med strukturmodspil og ikke overdøvende smag.</p> <p>Fedtindholdet er lavt – under 5 g pr. 100 g mørbrad.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--