



## Succes i køkkenet juleaften: Tips til den perfekte flæskesteg

Facts fra  
Teknologisk Institut

Flæskestegen kan være svær at få stegt korrekt, så man både får en sprød svær og samtidig undgår at kødet bliver for tørt. Følger man disse gode råd fra verdens største forskningscenter for kød, Danish Meat Research Institute, DMRI, på Teknologisk Institut er man godt på vej.

- 1) Vælg en flæskesteg uden ben med ensartet udseende. Benene kan isolere for varmen og give en uensartet stegning.
- 2) Beregn 200 g pr. person, hvis der kun serveres flæskesteg.
- 3) Er sværen ridset, så kontrollér om sværene er ridset ens og helt igennem kødet. Størstedelen af flæskestegene fra danske andelsslagterier er ridset af en kamridser, som sikrer perfekte svær.
- 4) Er sværen ikke ridset, så rids den med ½ cm's mellemrum og kun ned til kødet. Ridses der for dybt, kan stegen blive for tør og sværen ikke ensartet.
- 5) Drys salt mellem sværene og sørg for at der kommer salt mellem alle rillerne. Salt bidrager til sprødheden i sværene.
- 6) Hvis laurbærblade anvendes, så læg dem under stegen. Så branker bladene ikke.
- 7) Læg stegen på en rist i en bradepande, og sørg for at sværen ligger så lige som muligt for at opnå en ensartet svær. Man kan evt. balancere stegen med et stykke skrællet kartoffel.

- 8) Sæt stegen i en kold ovn i midten af ovnen, tænd den ved 200 grader og lad den stege i ca. 1 ½ time.
- 9) Bruges stegetermometer, kontrollér sværene, når kødets centrumstemperatur er nået op på 55 grader.
- 10) Ser sværen sprød ud, forsæt stegningen til centrumstemperaturen når 62 grader og tag stegen ud.
- 11) Er sværen ikke sprød, så skru op på 250 grader og steg videre til stegens centrum har en temperatur på 62 grader. Kommer temperaturen op over 65 grader, risikerer man at stegen bliver tør.
- 12) En flæskesteg kan holde varmen ved stuetemperatur i 15-20 minutter.
- 13) Er stegen færdig i god tid før middagen, så lad den køle af i ca. ti minutter og pak derefter kødet uden svær ind i stanniol. Derved kan stegen holde varmen i op til en times tid.

### Driller sværen så prøv følgende:

1. Skær sværen af og fordel sværene i et fad eller på en bradepande.
2. Sæt bradepanden ind i ovnen ved 225 til 250 grader til de ser sprøde. Hold øje med ovnen. Sværene kan hurtigt blive for mørke ved de høje temperaturer.

Yderligere oplysninger: Laboratorieleder Camilla Bejerholm,  
Danish Meat Research Institute, Teknologisk Institut, mobil:  
7220 2559 mail: [cb@teknologisk.dk](mailto:cb@teknologisk.dk)