

# Steg hakkebøffen

# sikkert

- men stol ikke på farven

## Kontakt

Anette Granly Koch  
Email: [AGLK@teknologisk.dk](mailto:AGLK@teknologisk.dk)  
Tlf: +45 7220 2539

Tomas Jakobsen  
Email: [TJAN@teknologisk.dk](mailto:TJAN@teknologisk.dk)  
Tlf: +45 7220 2725



***Siden 1. januar 2006 er alt hakket kød, uanset hvilket dyr det kommer fra, mærket med oplysning om, at kødet skal steges grundigt (gennemsteges) inden man spiser det.***

## **Danskerne kan lide hakkebøffer, og det er hurtigt og nemt at stege dem.**

Hidtil har det været en rettesnor at se på kødsaftens farve og farven på selve kødet for at sikre, at kødet var tilstrækkeligt gennemstegt. Var kødfarven brun og saften klar, kunne man være sikker på, at bøffen var gennemstegt og derfor sikker at spise.

## **Ilt påvirker kødfarve og saftfarve**

Jo længere tid det hakkede kød udsættes for ilt, enten fra luften eller fra den beskyttende atmosfære i pakken, jo hurtigere vil kødet komme til at se gennemstegt ud – faktisk allerede ved så lav en temperatur som 55°. Og det er ikke nok til at dræbe eventuelle sygdomsfremkaldende bakterier.


Bakterier sidder på overfladen af kødet. På hele stege er der kun bakterier på ydersiden, og den får ved bruning og stegning tilstrækkelig varme til at dræbe bakterierne. Det hakkede kød har en stor overflade, og der kan derfor være bakterier inde midt i en pakke hakket kød.

## **Hvordan stege sikkert, når kødfarve og saftfarve ikke kan bruges?**

En hakkebøf er sikker at spise, når temperaturen er 70° det koldeste sted (normalt i midten). Lader man hakkebøffen stå ca. 5 minutter, inden den spises, er det tilstrækkeligt at stege den til 65°.



Det sikreste vil være at måle temperaturen. Det er dog ikke nemt at måle temperaturen korrekt i en hakkebøf, som tommelfingerregel kan man derfor bruge stegetid. En hakkebøf skal stege 1 minut for hver mm den er høj:

** Hakkebøffer 1,5 cm høje skal stege i ca. 15 minutter (7-8 minutter på hver side)**

## **Enkel stegemetode:**

- Varm fedtstoffet op på panden. Når det er brusket af, kommes hakkebøfferne på.
- Indstil et stopur på halvdelen af stegetiden.
- Steg ved jævn varme, så bøfferne ikke koger.
- Vend hakkebøfferne når uret ringer, og sæt uret igen.
- Tag hakkebøfferne af panden når uret ringer, og lad dem stå ca. 5 minutter.

## **Der er imidlertid mange ting, der spiller ind på stegetiden:**

- Højden på bøfferne – jo højere, jo længere stegetid.
- Hvor meget varme man steger ved – jo varmere, jo kortere stegetid.
- Fedtprocenten på kødet – det går hurtigere, jo højere fedtprocenten er.
- Hvor hårdt kødet er presset sammen – jo hårdere, jo hurtigere går det.

Steger hakkebøfferne længere end nødvendigt, bliver de tørre.

## **Lidt gode råd om køkkenhygiejne:**

Vask hænder, brug kun rene redskaber, skærebrætter, karklude og lignende. Hold råt kød og stegt kød adskilt. Hold grøntsager og kød adskilt, undgå dryptab på andre fødevarer både i og udenfor køleskabet, og tag først det hakkede kød ud af køleskabet, når det skal bruges.