

# MATLAGNINGSTABELL

Gör det till en god vana att använda termometer vid matlagning. Avbryter man tillagningen vid rätt temperatur blir maten saftigare och smakar mer.

Livsmedel	Inner-temp.	Ugnstemp.	Tillag-ningstid
Nöt- och kalvkött med <b>röd kärna</b> (rostbiff, innanlår, biff, entrecôte, filé).	60°	125° eller 175°, 85-95° i kokvätskan	1-1 1/2 tim/kg
Nöt-, kalv-, griskött Lamm och ren med <b>lätt rosa</b> kärna, se styckningsdelar ovan dessutom fransyska och mörad bog av nöt, kotlettrad av gris lamm- och rensadel lamm- och renstek	70°	125° eller 175° 85-95° i kokvätskan	1-1 1/2 tim/kg
Julskinka Helgskinka	70°	125° utan folie, 175° med folie 85-95° i vattnet vid kokning	1-2 i ugn 3/4-1 1/4 tim
Nöt-, kalv-, gris-kött, lamm- och renkött <b>genomstekt</b> se styckningsdelar ovan Karré och skinkstek med svål	75° 80-85°	125° eller 175° 85-95° i kokvätskan 175°	1 1/2- 1 3/4 tim 1 1/2- 1 3/4 tim
Köttpaté	75°	200°	ca 1 tim
Kyckling	80°	175-200° 85-95° i kokvätskan	1-1 1/4 tim 3/4-1 tim
Kycklingfilé/bröst	70°	250°	15-25 min
Kalkon	85°	175°	2-2 1/2 tim
Hel fisk med rygg-ben	55°	175-200° 85-95° i kokvätskan	30-40 min
Fiskfilé/fiskblock	55°	175° i folie 90-100° utan folie	
Fiskpaté	75°	175°	ca 1 tim
Matbröd	95°		
Uppvärmning av lagad mat	60-70°		
Uppvärmning av barnmat på burk	30-35°		