

# Hvordan bør du oppbevare kjøtt.

Den ideelle kjøleskapstemperatur er 2 -4 grader

Type kjøtt	Pakket i plast eller skål	Vacum pakket
Kjøtt til stek, koking og gryteretter	4 dager	14dager
Kotelett og biff	4 dager	14 dager
Karbonadedeig , kjøttdeig og medisterdeig	4 dager	8 – 10 dager
Ferskt pålegg	7 dager	21 dager
Skåret spekepølse		3 -4 mnd.
Hel spekepølse		3 – 6 mnd
Hel spekemat		9 mnd
Lettsaltet og røkt kjøtt	10 dager	30 dager
Røkte pølser	7 dager	21 dager
Rå kylling/kalkun	4 dager	8 – 10 dager
Stekt kylling/kalkun	4 -5 dager	8 – 10 dager

# Hvor lenge kan kjøtt ligge i fryseren

Forutsetter at kjøttet har god kvalitet og er riktig behandlet  
Så må det emballeres godt for å unngå uttørring og  
smaksforandring, Bruk emballasje som er godt egnet, som  
frysefolie eller fryseplastposer. Press ut luften ved innpakking.

Type kjøtt	Holdbarhet
Svinekjøtt	Mager- 6 mnd Med fett- 3 mnd
Storfekjøtt	10 – 12 mnd
Kalvekjøtt	6 mnd
Lammekjøtt	10 – 12 mnd
Reinsdyrkjøtt	Over 12 mnd
Salt kjøtt	Med mye fett - 2 mnd Lite fett – 4 mnd
Kylling	4 mnd
Kalkun	1 – 2 år
Medisterdeig	3 mnd
Kjøttdeig og karbonadedeig	4 mnd
Pølser	3 mnd
Innmat	3 mnd

# Mengdeberegning

Mengde pr. person	mål
Kjøtt u/ben, gryteretter	150 gr
Kjøtt m/ben, gryteretter	250 gr
Biff og fileter	200 gr
Kotelett	250 gr
Stek u/ ben	200 gr
Stek m/ ben	250 – 300 gr
Stek m/ mye ben (pinnekjøtt)	400 gr
Kjøttdeig og karbonadedeig	150 gr
Pølser	150 gr
Ribbe	350 gr
Spareribs	350 – 400 gr
Kalkun hel stekt	500 gr
Kylling hel	500 gr
Kylling/kalkun filet	200 gr
<b>Tilbehør:</b>	
Salat	150 gr
Kokte grønnsaker	150 gr
Erter og bønner	60 gr
Poteter	200 gr
Pasta rå	75 – 100 gr
Ris rå	60 – 80 gr

