

## De mest brukte stykningsdelene av storfe

Indrefilet



Den møreste biffen.

Ytrefilet



Den magreste og mest brukte biffen.

Mørbrad



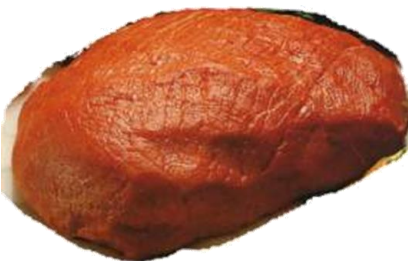
Mør, god og mager.

Entrecote



Biffen med mest smak, marmorert og saftig.

Flatbiff



Flatbiffen egner seg dårlig til biff, men passer best til stek, roastbiff og gryteretter

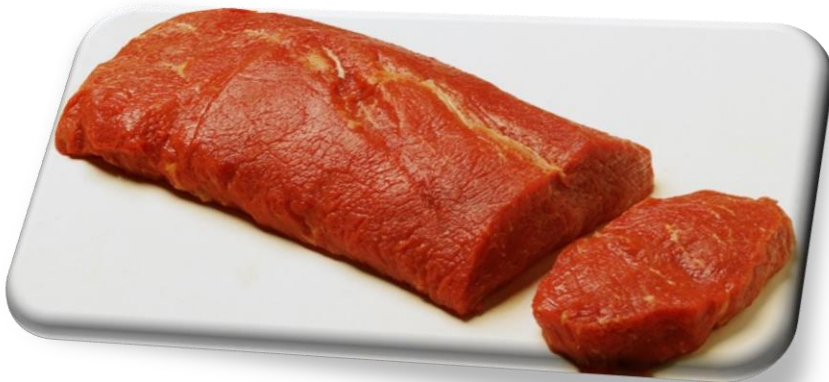
Rundstek



Rundstek passer best til retter som skal koke lenge. Kan også brukes som stek, hvis du langtidssteker det.

# Ytrefilet

Er den magreste og mest brukte biffen. Den er mørk, saftig og med god smak. På grillen kan den brukes hel, naturell eller marinert. Det mest brukte er å skjære den i skiver, som naturell, krydderet, eller marinert.



Pepper biff



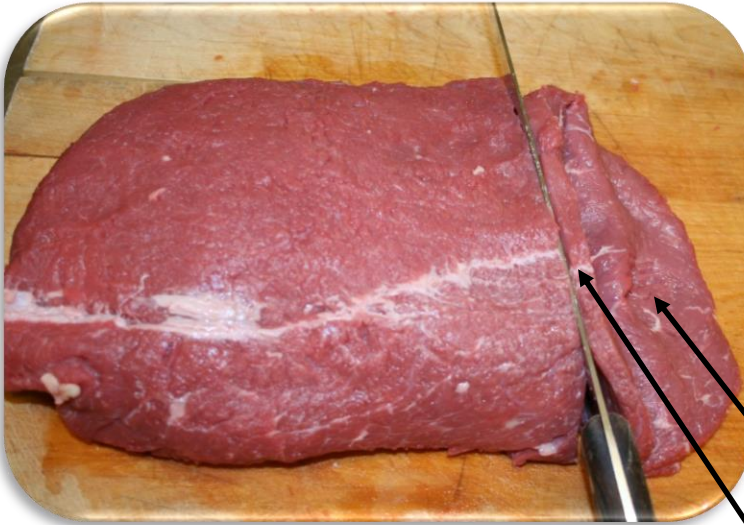
Skjær ytrefiletten i skiver og rull den i Peppermix

Marinert biff av ytrefilet



Ytrefilet i skiver.  
Pensle på Hickory marinade eller annen marinade som egner seg for storfekjøtt.

## Fylt biff av ytrefilet



Å fylle biff er enkelt og godt. Du kan bruke forskjellige oster f. eks. krydderost, hvitløksost, pepperost, o.l  
Krydderurter som passer til biff: sitrongress, timian, persille, gressløk..  
Her er mange muligheter for å smaksette kjøtt, prøv deg frem.

Skjær først ca. 1 cm tykkelse, nesten gjennom fileten  
Skjær så ca. 1 cm inn på fileten og skjær helt gjennom.



Brett ut biffen



Smør et tynt lag med ost på.

(Jeg har valgt å bruke krydderost denne gangen)



Så kan du drysse over litt krydder (salt og pepper, peppermix eller bruke litt urter)



Brett over den andre siden av biffen.



Lås av med en grillpinne som vist på bilde.

Krydderes med salt og pepper før steking.  
Stekes som biff.

Steking av biff finner du under oppskrifter - hovedrett