



Wagyu - saftigt, mørt og lækkert



2



Indhold ...

- 4 Wagyu – en kvægrace med høj spisekvalitet**
- 7 Tips og anbefalinger**
- 8 Tilberedningsmetoder:**
 - Kogning
 - Stegning
 - Langtidsstegning ved lav temperatur
 - Sous vide
- 10 Hvor rødt eller gennemstegt ønsker du dit kød ?**
 - 10 - Bøffer
 - 11 - Hakkebøffer
- 13 Marinering:**
 - 13 - Ølmarinering
 - 13 - Kojimarinering
- 14 Tilberedning:**
 - 14 - Ribeye
 - 15 - Hakkebøf
 - 16 - Honning- og æbleciderglaserede short ribs
 - 17 - Tatar
 - 18 - Flat iron-grillspyd
 - 19 - Gyros (kebabspyd)
- 20 Nytårsopskrifter til Dansk Wagyu**
 - 20 - Snack
 - 21 - Forret
 - 23 - Pimpet Raclette
- 24 Sommerinspirerede Wagyu retter**
 - 24 - Svampebouillon med grillet sommergrønt og pocheret tværreb
 - 25 - Inspiration til grillspyd fra udskæringer fra bov og bryst.
- 26 Marinerede Wagyu retter**
 - 26 - Nordisk wok med ølmarineret yderlår
 - 27 - Asiatisk wok med kojimarineret yderlår.
- 28 Kontakt**

Wagyu – en kvægrace med høj spisekvalitet

Wagyu er en japansk kvægrace, der er kendt for sin høje spisekvalitet. Wagyu betyder "Japansk kødkvæg" og refererer til eksklusiv kvalitetsoksekød, som stammer fra japanske kvægracer, som opdrættes i området omkring Kobe i Japan. Wagyu er derfor også kendt som Kobekød. Kobekød kaldes kun Kobe, hvis det er opdrættet, slagtet og håndteret i Kobe.

Kødet er især karakteriseret ved en meget høj fedtmarmorering kombineret med en umættet

fedtsyresammensætning. Ud over at være udbredt i Japan bliver racen også opdrættet i lande som USA, Australien og nu også i Danmark hos Bondegården.

På Bondegården produceres dels renracet Wagyu og dels 50% Wagyu/50% Hereford samt 75% Wagyu/25% Hereford. Dyrene lever af bæredygtig pleje og går udendørs hele året, men med indendørs adgang om vinteren. Slagtealder for Wagyu fra Bondegården er en individuel vurdering af muskelfylde, og vil oftest være mellem 3-4 år.



Det, der adskiller de forskellige muskler, er mængden og styrken af bindevævet. Mørbradens funktion er f.eks. at dyret kan holde balancen, hvilket ikke medfører hårdt arbejde og dermed er bindevævsindholdet og styrken i mørbrad lav. Til sammenligning bruges yderlåret til at bevæge dyret og kæben bruges til hårdt tyggearbejde. Derfor er disse to muskler kendetegnet ved at have et højt indhold af stærkt bindevæv.

Bindevævet er væsentligt for mørheden og kød af muskler med meget bindevæv skaltilberedes i længere tid end i bindevævsfattige muskler, for at mørne bindevævet.

Mørhed, saftighed og smag er alle dele af kødets samlede spisekvalitet. Der er især tre faktorer omkring tilberedning, der er værd at overveje og som er afgørende for spisekvaliteten:



- Hvilken temperatur kødet tilberedes ved
- Hvor længe kødet tilberedes
- Hvilken sluttemperatur kødet tilberedes til

6 Fedtmarmoreringen er en vigtig faktor der gør Wagyu helt unikt. Det er netop det fedt (intramuskulært fedt), der sidder inde i selve musklen og som har en helt afgørende rolle i forhold til mørhed og smag i kødet og som er særligt højt i Wagyu. Tilberedningen er også en meget vigtig faktor for saftigheden. En for høj centrumtemperatur (at kødet bliver gennemstegt) vil reducere saftigheden markant. Ved høj fedtmarmorering kan kødet delvist bevare sin saftighed, og dermed gør fed marmoreringen kødet mere robust over for tilberedning.

Wagyu-kødets kendetegn – spisekvalitet

En traditionel tilberedning af Wagyu i Japan er i tynde skiver, der enten grilles (yakimiku) eller koges (shabushabu) i kort tid. Dette giver en meget forskellig anderledes, bedre spisekvalitet. Ved grillning er spisekvaliteten betegnet som mør, saftig, smeltende fedtet smag, mens det i

højere grad er umami, sød smag og sød lugt, der kendetegner kogning af kød.

Fedt leder varme langsommere end vand og protein. Tilberedningstid af Wagyu-kød til en given centrumtemperatur vil derfor være højere end ved andet oksekød med lavere fedtmarmorering. Dette har betydning for tilberedningsanbefalinger af kødet.

Uanset tilberedningsmetode, har fedtmarmoreringen meget stor betydning for den unikke spisekvalitet.

Det er ikke kun mængden af fedt, der har betydning, men også kvaliteten af fedtet. I kød fra Wagyu er indholdet af oliesyre (C18:1 ω9) højt idet denne fedtsyre udgør næsten halvdelen af alt fedtet. Netop oliesyre kan reducere indholdet af Low Density Cholesterol i blodet, der er det den type kolesterol, man ønsker lav for at forebygge hjerte-kar sygdomme, mens indholdet af High Density Cholesterol, der er den 'gode' kolesterol ikke påvirkes. I et nyt review fremhæves Wagyu kød netop som en mulighed for at spise oksekød med højt indhold af oliesyre.

Tips og anbefalinger

- "Keep it simple" - brug få, men gode råvarer.
- Undgå stærke krydderier, da det nemt kan overdøve smagen af kødet.
- Steg aldrig kødet over åben ild. Brug en pande, gerne støbejern eller plade på grillen.
- Brug en rygende varm pande/overflade, og skru derefter ned for varmen..
- Tørsteg kødet eller tilføj kun få dråber oile/smør og tilsæt det direkte på kødet inden stegning.
- Hviletiden skal være det samme som stegetiden.
- Bedre kød betyder ikke mere kød - Wagyu kød har en intens smag, og derfor anbefales en steak/hakket bøf på max 100-150 g. pr. person.
- For mere information af tilberedning på Bondegaardens Facebook:

▶ *Scan QR koden og gå direkte til Facebook med flere videoer*



Tilberedningsmetoder

Kogning:

Der er flere fordele ved at koge kødet. Vandet giver jævn varme, og temperaturen kan nemt justeres efter behov. Kød som er kogt i flydende væsker har godt af at køle af i væsken, og den bedste temperatur man kan servere kødet ved er ved 50 grader.

Stegning:

Stegning er en typisk tilberedningsmetode, hvor kødet steges på enten en pande eller grill. Den varme panden gør, at kødet hurtigt får en stegeskorpe og en kraftig smag af bla umami. Hvis man ikke har tilstrækkelig varme på panden, kan der komme fugt i panden, der gør at kødet bliver kogt i sit eget saft, og ikke får den ønskede sprøde stegeskorpe.

Langtidsstegning ved lav temperatur:

Langtidsstegning sker ofte ved en lav temperatur, som typisk er under 125 grader. Dette gør at kødets overflade tørrer meget langsomt. Når fugten fordamper bliver kødets overflade afkølet. Kødets overfladetemperatur kan være helt ned til 70 grader. Den lave temperatur betyder, at overfladen på kødet ikke bliver brændt. Ved langtidsstegning får kødet en blid opvarmning, som minimerer tab af kødsaft. Den indre

temperatur, som stiger langsomt gør, at kødets egne proteinnedbrydende enzymer gør kødet mere mørt.

Sous vide:

Sous vide er en skånsom tilberedningsmetode, hvor tilberedning sker med råvarer i en vakuumpose. Vakuumposen lægges i et vandkar, så det er muligt at styre temperaturen og tiden. Det er vigtigt, under sous vide fremstilling, at bruge egnede og fødevaregodkendte vakuumposer.

Sous vide adskiller sig fra de andre traditionelle tilberedningsmetoder på to grundlæggende måder:

- 1.** De rå råvarer er varmeseglet i varrestabile plastposer, så maden kan tilberedes under kontrollerede tid- temperaturforhold.
- 2.** Vakuumposeseglingen har flere fordele:
 - Giver mulighed for skånsom og kontrolleret varmeoverførsel fra vandet til maden.
 - Bevarer smagen og saften i kødet, da det forbliver i posen

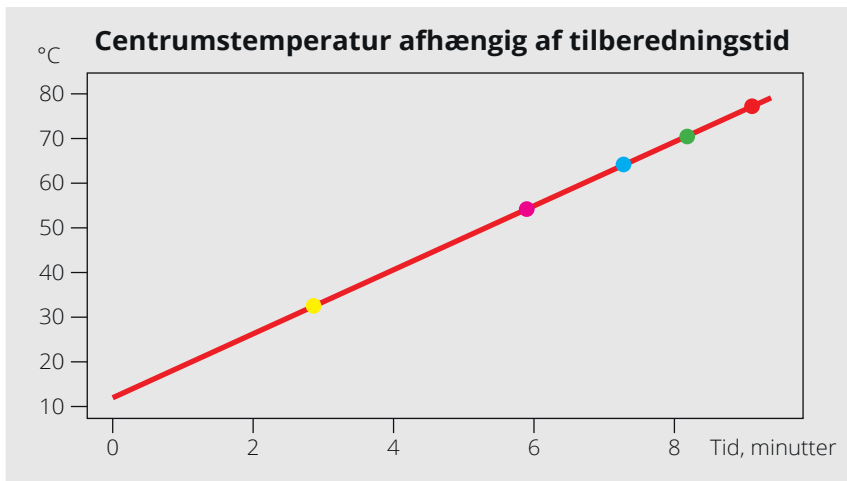







Hvor rødt eller gennemstegt ønsker du dit kød?

Det er smag og behag hvor meget kød skal gennemsteges kød. Nedenfor er en nem guide til hvor lang tid du skal stege kødet for at opnå en given grad af gennemstegthed.

Bøffer

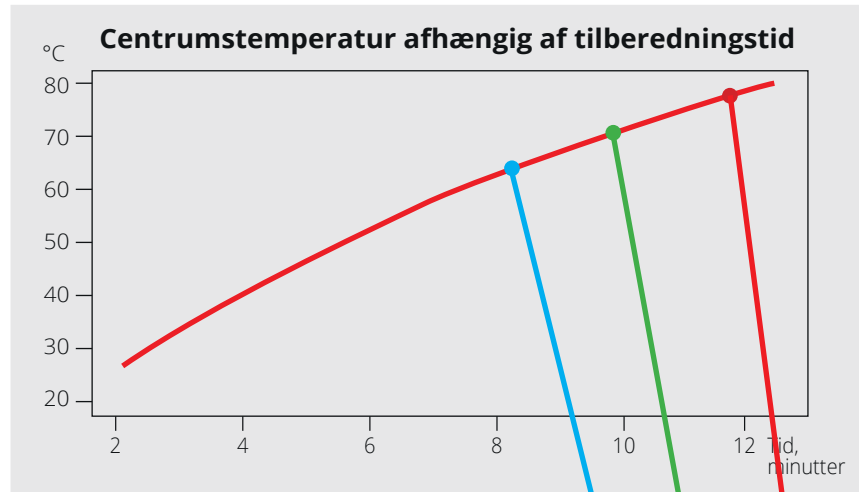
Steger du bøffer, skal du vende dem hvert eller hvert andet minut. Så fordeler varmen sig mest jævnt i kødet. På figuren kan du aflæse en vejledende stegetid afhængig af hvor gennemstegt du ønsker kødet (2 cm tykke bøffer). evt






	Temperatur	Vejledende stegetid Bøffer 2 cm	
	34°C	3 min	●
	53°C	6 min	●
	65°C	7,5 min	●
	71 °C	8 min	●
	80°C	9,5 min	●

Hakkebøffer

Temperaturen stiger hurtigere i hakkebøffer end i bøffer. De vejledende stegetider gælder hakkebøffer af dansk wagyu, der er 1,5 cm tykke. Vend dem undervejs ca hvert eller hvert andet minut.



	Temperatur	Vejledende stegetid hakkebøffer 1,5 cm
	65°C	8,5 min
	72 °C	10 min
	80 °C	12 min

Af hensyn til fødevarerikkerheden bør du stege det hakkede kød til 75°C i centrum. Hvis du gerne vil have en mere rød hakkebøf, hvor centrumtemperaturen kun når fx 65 °C, skal du sørge for efter stegning at varmholde bøffen 5-10 min* fx i ovn ved de 65 °C. Så eksperimenterer du med at nedsætte centrumtemperaturen, skal du samtidig øge tiden for at opnå samme effekt.

* Beregninger viser at en sikker opvarmning skal have en pasteuriseringsværdi svarende til 6 min ved 65 °C, mens pasteuriseringsværdien øges til 35 min, hvis du centrumtemperaturen kun når 60°C. Ønsker du en meget rød hakkebøf er det derfor særligt vigtigt, at kødet har en meget høj hygiejnisk kvalitet (tatarkød).



Marinering

Det er velkendt at forskellige typer af marinader har god kulinarisk effekt på kødet herunder på smag, tekstur og mørhed. Marinader indeholder et bredt spektrum af forskellige smagsgivere, alt fra krydderurter, karry, løg, hvidløg, rodfrugter, kaffe, chillisovs, soyasauce, sennep, pesto til citronskal. I forhold til hvorledes grundelementerne i en marinade har en specifik effekt på mørhed kan marinaderne inddeles efter 3 hoved principper: marinering med syre, marinering med enzymer og tiden for kontakt med marinaden.

Ølmarinering

Marinering med øl kan have en gavnlig effekt ift. mørning af bindevævsholdige udskæringer. Det er udskæringer der typisk anvendes til langtidsstegning eller simreretter. Men ølmarinering kan også med fordel anvendes ved lyntilberedte retter og særligt hvis kødet skæres i tynde skiver. Syren fra øllet kan efter kort tid nedbryde bindevævet og dermed højne spisekvaliteten af udskæringer der normalt kræver lang tilberedningstid. Udover at mørne kødet, tilfører øllet også smag til kødet, som opnår en dybde, sødme og kompleksitet der klæder mange retter.

Kojimarinering

Shio-koji anvendes især i japan og er en marinade, der består af en saltopløsning med naturlige og aktive enzymer fra koji svampen. Koji er fremstillet på basis af en fermentering af ris, byg eller sojabønne pasta med brug af sporer fra svampen *Aspergillus oryzae*. Koji kan også have en gavnlig effekt på grøntsager, hvor man vil opleve en sprødhed, hvis disse marineres. Kødmarinering med koji giver en rigtig god mørhed til kødet og selv efter en times tid, vil man opleve en signifikant mørhed af kødet. Smagsmæssigt opleves også en mere kompleks umamismag og denne smag klæder især retter fra det asiatiske køkken.



Tilberedning

Ribeye:

Kernetemperatur for stegning af ribeye:

- Rare: 50 grader
- Medium: 60 grader
- Gennemstegt: 70 og derover grader

1. Tag kødet ud af køleskabet ca. ½ time før tilberedning
2. Forvarm en pande. Du kan eventuelt bruge en støbejernsplade
3. Tilsæt salt og peber på steaken
4. Man kan tørstege steaks, ellers kan der/ pensles en smule olie på begge sider af steaken
5. Start med at stege fedtkanten ca. 1 min.
6. Steg siden af bøffen ca 1-2 min alt efter tykkelse. Ved karamelisering af stegeskorpen vendes steaken.
7. Skru ned for varmen. Der kan eventuelt tilsættes smør, hvidløg og rosmarin for mere smag. Lad det stege i 2-4 min.
8. Tag kødet af.

► *Scan QR koden og se Ribeye steak videoen*



Hakkebøf:

1. Tag kødet ud af indpakningen og form de ønskede bøffer tiol ca. en cm tykkelse. Efter formning laves cicelering, altså et aftryk af stegemønster på bøfferne med en kniv.
2. Krydr med salt og peber.
3. Forvarm en grill/stegepande. Læg først bøfferne på, når grillen/stegepanden er rygende varm.
4. Vend efter ca. 4 min. eller efter ønsket kernetemperatur.
5. Tag bøffen af.



► Scan QR koden og se Hakkebøf videoen



Honning- og æbleciderglaserede short ribs:

2 personer.

Ca 1 kg udskåret tværreb
2 stk gulerødder groft skåret
2 hele løg skåret i både
1 citron
Laurbær
1 helt hvidløg
Timian
2 dl æblecidereddike
1 l vand

Glasering:
Æblecidereddike
Rapsolie
Hakket salvie
Hakket timian
Honning
Tomatpuré
Salt og peber

Tværrebene lægges i et ildfast fad sammen med alle ingredienserne og sættes i en forvarmet ovn ved 180 °C. Dækkes med sølvpapir eller låg. Braiseres til det er mørt i ca. 3 timer.

Glaseringen:

Mix alle ingredienserne. Gnid den ind i de braiserede ben og put det på en grillpande eller plade inden de kommer på grillen. Benene må ikke grilles over åben ild. De steges til de er let gyldne på alle sider

► Scan QR koden og se Short ribs videoen



Tatar:

2 personer.

Inderlår ca. 200 g.

Tatar sauce:

2 æggeblommer

1 drys Piment
d'espelette

20 g Tomatpuré

Citronsaft

Salt og peber

Fyld:

50 g kapers

50 g syltet
drueagurk

1 hakket skalotteløg

1 bdt. hakket purløg

Andet:

½ hjertesalat pillet i blade.

Brødchips.

Fremgangsmåde:

Skrab kødet af inderlåret modsat
kødfibrene med en skarp kniv.

Tatar sauce:

Mix nu alle ingredienserne og tilsæt kødet
så det bliver en cremet masse og krydder
med salt og peber.

Anret i de skyllede blade af hjertesalat og
pynt med sprød ristet brødchips og karse.

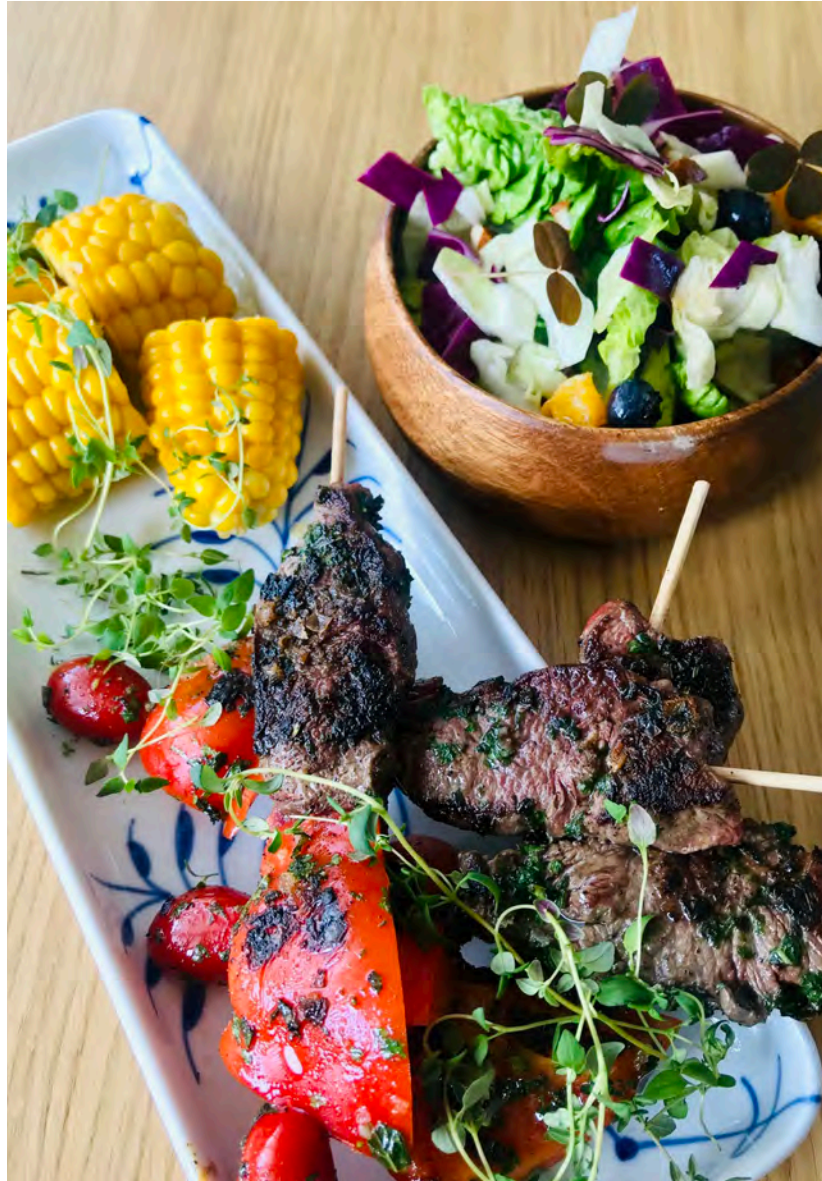
► Scan QR koden og se
Tatar videoen



Flat iron grillspyd:

Flat iron er et helt stykke kød, hvor man selv skærer kødet i strimler.

1. Sæt bambusspyd i blød 1 time før brug.
2. Skyl alle grøntsager.
3. Skær kødet i 1 cm tykkelser i bredden.
4. Skær peberfrugt i passende størrelser.
5. Sæt kødet, peberfrugt og tomat på spyd.
6. Det er vigtigt at kødet er fladt på spyddet.
7. Forvarm grill eller ildfast pande.
8. Pensel urtemarinaden på spyddene.
9. Krydr med salt og peber på begge sider.
10. Steges ca 1-1½ min på hver side.



Gyros (kebabspyd):

1. Sæt bambusspyd i blød 1 time før brug.
2. Bland hakket kød, salt, finthakket løg og presset hvidløg og lav til en fars.
3. Tilsæt spidskommen, finthakket persille, kartoffelmel og peber. Hvis farsen er svær at arbejde med, kan der tilsættes en smule vand.
4. Ælt farsen godt sammen i hænderne.
5. Fordel farsen i 8 styks.
6. Tril hvert stykke fars til en aflang pølse. Og stik spydet igennem.
7. Tag kødet af og nyd det. imens varmes den ildfaste pande på grillen eller komfuret.
8. Panden/grillen skal være brandvarm. Steg spyddene ca. 1 min på hver side. Tiden afhænger af kødets tykkelse.
9. Tag kødet af og nyd det.



Nytårs-opskrifter til Dansk Wagyu

Snack:

Sprøde croquette af spidsbryst med gulerodspuré tilsmagt med ravigotte:

Til 4 kuverter

Braisering:

500 g spidsbryst, 1 løg, 100 g skrællet knoldselleri i tern, 2 gulerødder i skiver, 2 blade laurbær, 5 kviste timian, salt og peber samt 2 dl rødvin og 1 liter vand.

Put det klargjorte spidsbryst op i et dybt ildfast fad samt krydder det med salt og peber. Put grøntsagerne, rødvin, timian og laurbærblade op i fadet. Dæk det med sølvpapir og put det i en forvarmet ovn ved 150 c i ca. 3 timer eller til kødet er så mørt at du kan trække det fra hinanden.

Kugle:

½ dl fond, ½ dl valnøddesnaps eller anden spiritus, ½ hakket skalotteløg, 5 stilke hakket purløg, ½ citronskal, saften fra kvart citron samt salt og peber

Sigt nu lagen fra og gem ½ dl til rilletten. Resten af lagen kan du gemme til sauce eller suppe.

Mix nu alle ingredienserne og form små kugler ud af blandingen.

Sæt dem i fryseren natten over eller til de er bundfrosne.

Panering:

100 g panco rasp, 50 g hvedemel, 1 æg 1½ l fritureolie

Paner først kuglerne i mel, æg og så rasp.

Stil nu kuglerne tilbage på køl og lad dem stille tø op.

Varm fritureolien op til 180 c og fritér kuglerne deri til de er gyldne og sprøde.

Gulerodspurre:

200 g skrællet gulerødder og skåret i skiver, ½l vand 2 dl rapsolie, 1 spiseske ravigotte, salt og peber

20



Put gulerødderne i en kasserolle og dæk med vand og olie. Kog dem møre så du kan stikke en ske igennem dem.

Dræn nu væsken fra og blend gulerødderne i en blender til det er en fin mos. Spæd evt. til med lagen. Smag nu til med ravigotte, salt og peber.

Put puréen i sprøjtepose og lad den køle af til dagen efter.

Anret nu gulerodspuréen i bunden og derefter den sprøde kugle.



Forret:

Til 4 kuverter

Svampe bouillon med ravioli med bryst og ricotta, lyn stegt grønkål og ristet bøgehatte

Braisering:

500 g spidsbryst, 1 løg, 100 g skrællet knoldselleri i tern, 2 gulerødder i skiver, 2 blade lauerbær, salt og peber 2 dl rødvin, 1 liter vand, 5 kviste timian

Put det klargjorte spidsbryst op i et dybt ildfastfad og krydder det med salt og peber og put grøntsagerne, rødvin, timian og lauerbærblade op i fadet. Dæk det med sølvpapir og put det i en forvarmet ovn ved 150 c i ca. 3 timer eller til kødet er så mørt at du kan trække det fra hinanden.

Svampe bouillon:

2 g svampe

Rist de tørrede svampene af og put dem i den sigtede lage fra braiseringen og sæt nu bouillonon på køl natten over. *(Fortsættes)*

◀ Scan QR koden og se
Snack videoen



◀ Scan QR koden og se Ristet grønkål og bøgehatte

Stik nu pastapladen ud i runde cirkler med en udstikker (ca. 5 cm)

Læg en klat af blandingen i midten af raviolien og smør med æggehvite rundt i kanten så de holder sammen og læg nu en cirkel mere ovenpå og pres godt rundt om så der ikke er huller indtil fyldet.

Kog nu vand med salt i og kog raviolierne i ca. 4-5 minutter

Ristet grønkål og bøgehatte:

100 g grønkål i små buketter, 100 g ordnet bøgehatte, ½ finthakket skalotteløg, hakket purløg, 0,1 dl hvidvinseddike, salt og peber

Varm en pande op og sautéer alle elementerne hurtigt af og hæld til sidst hvidvinseddiken på. Tag det af panden og læg det over på et stykke køkkenrulle.

Anret nu raviolierne i en dyb tallerken sammen med de ristede kål og svampe og pynt med brøndkarse.

Server suppen i en kande og hæld den så direkte på tallerkenen hos gæsten.

Når den er afkølet sigtes den gennem en fin sigte og bringes i kog igen. Sigt den nu igennem et vådt viskestykke ovenpå en finmasket sigte.

Smag til med salt og peber evt. lidt citron

Ravioli:

Braiseret bryst, ½ hakket skalotteløg, 5 stilke hakket purløg, ½ citron skal, saften fra kvart citron, salt og peber, 1 spiseske ricotta, 200 g frisk pasta plader, 1 æggehvite.

Mix det pillede bryst, skalotteløg, purløg, citronskal og saft, salt og peber samt ricotta til en rillette

Pimpet Raclette:

Forslag til en hyggelig pimpet raclette

Brug de sjove udkæringer fra boven fra Wagyu og skær dem i papirstynde skiver og linsteg dem på racletten.

Som tilbehør kan f.eks. være spejlæg af vagtelæg, ristet bøgehatte gratineret med Comte ost

Grillet broccoli vendt med teriyaki, østersauce og sesam.

Luksus pølser og meget mere - bare giv den gas

▼ *Scan QR koden og se Pimpet Raclette videoen*



Sommerinspirerede Wagyuretter

Svampebouillon med grillet sommergrønt og pocheret tværreb

Til 4 personer

Bouillon:

- 1 kg tværreb
- 2 l vand
- 200 g tørrede svampe
- 2 gulerødder
- ¼ knoldselleri
- 2 løg
- 4 fed hvidløg
- 4 stængler timian
- 10 stk. champion
- 4 dryp Koji
- 1 dl æblecidereddike
- 10 stk. peberkorn
- ½ citron

Fyld:

- Æblecidereddike
- Rapsolie
- Hakket salvie
- Hakket timian
- Honning
- Tomatpuré
- Salt og peber
- 1 stk. fennikel

- Tilsæt nu krydderurter, peberkorn og de tørrede svampe samt æblecidereddiken
- Reducér til det halve og tilsæt nu vand
- Lad det små simre i ca. 1 time ved svag varme
- Sigt nu lagen fri for urter og smag til med koji og friskpresset citronsaft samt salt og peber.

Garniturer

- Skyl og knæk bunden af aspargesene. Forårsløgene ordnes ligeledes
- Varm en pande eller grillpande op og grill løg og asparges på panden
- Køl dem ned og skær dem ud i tynde skiver
- Pil ærter og skær fennikel ud i papirstynde skiver, gerne på et mandolinjern
- Lig fennikel i koldt vand til de skal bruges
- Tværrebet skæres ud i 4 mm tykke skiver og marineres i koji i ca. 30 min.

Personanret alle ingredienserne i en dyb skål og lun boullonen så den er spild kogende.

Server nu retten og hæld den varme suppe over resten af retten. Lad kødet tilberede i ca. 30 sek. i den lune bouillon og det er nu tid til at sætte tænderne i retten.

God appetit

Svampe Bouillon

- Skyl de tørrede svampe godt og læg dem til udblødning i ca. 15 min. inden stegning.
- Snit gulerødder, selleri, hvidløg, championer og løg
- Brun alle de ordnede grøntsager af i en gryde med lidt olie. Grøntsagerne skal have en rigtig god brunng så de giver smag til boullonen

Inspiration til grillspyd fra udskæringer fra bov, bryst, klump og inderlår:

Flankesteak

- Skær flankesteak ud 4x2 cm og stykker og anbring dem på et grillspyd
- Krydder med salt og peber
- Grill dem uden direkte ild i ca. 2 min. på hver side og lad dem hvile i ca. 5 min. før servering

Chuck tender

- Skær Chuck tender ud i 4x2 cm stykker
- Marinér med koji ved den anviste mængde på flasken

- Lad kødet marinere i 30 min.
- Anbring det på et grillspyd med 3 stykker på 1 spyd
- Grill dem nu (uden direkte ild) i ca. 2 min. på hver side og lad dem hvile i ca. 5 min. før servering

Top blade

- Skær top blade ud 4x2 cm og put dem på et grillspyd
- Krydder med salt og peber
- Grill dem (uden direkte ild) i ca. 2 min. på hver side og lad dem hvile i ca. 5 min. før servering



Marinerede Wagyuretter

Nordisk wok med ølmarineret yderlår

4-5 personer

Ca. 250 g Wagyu yderlår i skiver af 4 mm tykkelse

Marinade:

6 g salt
12 g honning
2½ dl øl
½ dl olie
100 g ramsløg hakket

Fyld:

Skalotteløg (20 g)
Porer (100 g)
Gulerødder (100 g)
Kartofler (100g)
Persillerod (100 g)
Knoldselleri (100 g)
Spidskål (100g)
Salt og peber efter smag

Marinaden røres sammen og kødet tilsættes og marineres i 2 timer eller natten over.

Grøntsagerne snittes i tynde stave.

Kødet drænes fra marinaden og steges i lidt olie på en brandvarm pande i et par min. indtil kødet har en flot stegeskorpe. Kødet tages af panden og sættes til side. Start med at stege kartoflerne, så de kan blive møre og herefter tilsættes de andre rodfrugter, løg og porrer. Slut af med spidskål som stadig gerne må have lidt bid. Tilsæt en smule af den resterende marinade og vend rundt med grøntsagerne. Tilsæt kød og spidskål og smag til med salt og peber. Dryp evt. lidt ramsløgsolie ved anretning.

Evt. Ramsløgsolie som tilsættes efter stegning



Asiatisk wok med kojimarineret yderlår

Ca. 250 g Wagyu yderlår skåret i 4 mm tynde skiver

Marinade:

3 g salt
6 g teriyaki
12 g honning
1 dl koji
1 dl olie
1 dl vand
10 hvidløg
10 ingefær
10 g chili

Fyld:

Skalotteløg (20 g)
Forårsløg (50 g)
Rød peber (100 g)
Sukkerærter (100 g)
Spidskål (100 g)
1 lime

Marinaden røres sammen og kødet tilsættes og marineres i 2 timer eller natten over. Kødet drænes fra marinaden og steges i lidt olie på en brandvarm pande i et par min. indtil kødet har en flot stegeskorpe. Klargør grøntsagerne så de er klar til stegning. Steg rød peber, skalotteløg, forårsløg, sukkerærter og spidskål og hæld lidt af den resterende marinade ud over grøntsagerne. Sørg for at grøntsagerne bevarer sprødheden. Tilsæt kødet og vend det hele rundt. Dryp evt. limesaft ud over retten ved anretning.





Kontakt

Wagyu kød kan altid købes i Bondegaardens egen Gårdbutik i forskellige udskæringer.

Der kan også købes større partier i forbindelse med slagtedage. Ved større partier, kontakt Bondegaarden mail eller mobil.

Jørgen Skou Larsen

Mobil: 40 90 46 97
Tlf.: 46 76 90 26

Mail:

jsl@bondegaarden.dk

Bondegaarden

Engtoften 14-16, Østrup
3670 Veksjø Sj.
CVR nr. DK-15051884

© Bondegaarden

Udgave 3 - Juni 2021

(udviklet i samarbejde med
Professionshøjskolen Absalon)

Alle rettigheder tilhører
Bondegaarden



Opskrifterne er udviklet af:

Daniel Fugl, Kok
ChefFugl Food & Event
Tlf. 40 26 75 63

Fotos og video:

INSP! media
www.inspmedia.dk

Grafisk design og produktion:

antracit
www.antracit.dk

Kilder: Mcgee, H. (2004). On Food & Cooking - an encyclopedia of kitchen science, history and culture.