

# STEKTEMPERATURER PÅ GRILLEN

INNERTEMPERATUR	STYCKDEL	TJOCKLEK	GRILLMETOD & GRILLTID ★ = DIREKT, ★ = INDIREKT
<b>Nötkött</b> Rött: 55-60 °C Medium: 60-65 °C Genomstekt: 65-68 °C	Oxstek	5 cm	★ Brynes 3 min på varje sida ★ Steks sedan i 6 min
	Oxfilé	1 500 gr	★ Brynes 6-8 min. ★ Steks sedan i 20-25 min.
	Fransyska	1 500 gr	★ Steks i 35 min. Låt vila i 15 min
	Hamburgare	2 cm	★ 6-8 min
<b>Fläskkött</b> Genomstekt: 68-72 °C	Fläskstek, kotlett	2 cm	★ Brynes 2 min. ★ Steks sedan i 4-6 min.
	Ribbs	500-600 g/sida	★ Ångkokas på grillen 30-60 min ★ Steks sedan i 20 min
	Ribbs	125 g/ben	★ 90-120 min
	Fläskfilé	400-500 gr	★ Brynes 4-6 min. ★ Steks sedan i 20-25 min.
	Fläskstek	1 500-1 750 gr	★ 75-90 min
	Kassler	1 750-2 500 gr	★ 55-75 min
<b>Lammkött</b> Medium: 65 °C Genomstekt: 70 °C	Filé	100 gr	★ 4-6 min
	Kotlett	2,5 cm	★ 8-10 min
	Lammracks	500 gr	★ Brynes 4-6 min. ★ Steks sedan i 20-25 min
	Lammracks	3 000 gr	★ Brynes 10-12 min. ★ Steks sedan i 60-90 min.
<b>Fågel</b> Genomstekt: 72 °C	Kyckling, hel	1 500 gr	★ 60-67 min
	Kycklingbröst	175 gr	★ 8-12 min.
	Kycklinglår	100-175 gr	★ 40-60 min.
	Kalkon, hel	4 500 gr	★ 190-250 min.
<b>Fisks &amp; Skaldjur</b> Genomstekt: 62-66 °C	Filé	2 cm	★ 6-8 min.
	Fisk, hel	450 gr	★ 15-20 min.
	Tigerräkor med skal	15-20 gr	★ 4-5 min.
	Ostron i skal		★ 4-6 min.
	Hummerstjärt	20-25 gr	★ 7-11 min
	Kammusslor	2-3 cm	★ 2-4 min