

## Storfe T-benstek 5xca700g

**UtskriftsDato:** 02.07.2026 00:41  
**Artikkelnr:** 211203  
**EPD:** 6436364  
**Holdbarhet:** 25 dager  
**Oppbevaring:** Kjølevare  
**GTIN:** (DPK)

**Ingredienser:** Tilberedning: Ta kjøttet ut av kjøleskapet minst 30 min. før tilberedning. Krydre kjøttet med salt og pepper. Fordel over olje. Stek kjøttet på høy varme i en grillpanne i 3 min. på hver side. Vend etter halv tid, for å få rutemønster på kjøttet. Etterstek i stekeovnen på 150 grader til en kjernetemperatur, på ytrefiletet, på 55 grader. Hvil kjøttet på et fat i 5 min. Da er kjøttet lett rosa. Vil du ha det rødere, tar du det ut når kjernetemperaturen er 50 grader

### NÆRINGSINNHOLD PR. 100G

Energi	690,0 kJ / 165,0 kcal
Fett	9,0 g
Mettet fett	4,0 g
Karbohydrat	0 g
Sukker	0 g
Protein	21,1 g
Salt	0,1 g