

# Cote de Boeuf - Reverse Seared

Cote de Boeuf på Træpillegrill? Der er der flere der har spurgt om man kan tilberede den fra start til done! Og svaret er ganske enkelt. JA det kan man uden problem og når du kører den på din pillegrill opnår du et resultat du ikke vil undvære længer i fremtiden. Jeg vil vise jer hvordan man laver den perfekte Cote de Boeuf, på en Traeger Grill fra 2019, det vil sige de nye modeller med D2 styring.

## Cote De Boeuf Reverse Seared



Cote De Boeuf Reverse Seared på Traeger Ironwood 885

## Hvad Betyder Reverse Seared

Jeg vil lige bruge et par minutter på at skrive om en af mine absolutte favoritter når det kommer til grill metoder. Den kan naturligvis også bruges til ovn og stegepande, men hvor er det sjove i det? ?

Det kan i bund og grund sammenlignes meget let med sous vide, da man langsomt

giver kødet den ønskede kernetemperatur. Og man ender med et stykke kød med ens farve hele vejen igennem. Altsammen uden at man er nød til at servere lunken kød, som man kan opleve med kød der hviler efter tilberedning.

Det forgår som følger. Tænd grillen, det er bedøvende ligegyldig hvilken brændsel og mærke, kødet bliver godt alligevel, indstil den til ca 105 grader, 90 eller 120 kan også bruges det ændre blot på tiden.

Læg kødet på ved indirekte varme og lad det ligge til den ønskede kernetemperatur er opnået, jeg går som regel efter 52 til 54 grader for en medium bøf.

Tag kødet af og lad det hvile i 15-20 minutter, imens varmer du en grill eller pande op og her gælder jo varmer desto bedre. For så får man hurtigere en lækker stegeskorpe uden at slå bøffen ihjel. Og endnu en kæmpe plus ved Reverse Seared er at du undgår på denne måde at kødet bliver lunken serveret.



Cote De Boeuf Reverse Seared på Traeger Ironwood 885

## **Ingredienser til Cote De Boeuf**

Der skal ikke meget til ud over en god kvalitet og en Coffee BBQ Rub, en Træpillegrill, lidt madolie og et grilltermometer. Eller blot en god Salt og Peber - blanding til efter tilberedning som finisher. Men jeg bruger faktisk mere og mere en Coffee Rub. Fordi den understøtter kødet egen smag så fantastisk. Og nej man kan ikke smage kaffen når den er færdig stegt.

I denne opskrift har jeg brugt en [Greater Omaha Cote de Boeuf på knap 1,3kg som er af Kornfodret kødkvæg købt hos Steak-out.dk\\*](#) og min egen [Cowboy Coffee Rub](#). Som også kan købes hos [Steak-out.dk\\*](#)



<https://boemsen.com/cowboy-coffee-bbq-rub-220g/>

## Fremgangsmåde - Cote De Boeuf Reverse Seared

1. Start din Trager grill op og indstil den til 90 grader og aktiver Super Smoke hvis du har en [Traeger Ironwood\\*](#). Hvilken piller du bruger er underordnet det er dig der bestemmer her. Jeg bruger altid en blend af Kirsebær - Æble - Hickory, det er min personlig favorit og jeg blander dem alle sammen i en stor spand.
2. Imens grillen starter op tager du din Cote De Boeuf og giver det en lille smule madolie og så påfører du din BBQ Rub. Jeg har brugt min [Cowboy Coffee BBQ Rub\\*](#) da den er perfekt til en Steak. Og placere din Grilltermometer i kødet!



3. Når din Traeger kører stabilt ved de 90 grader. Er det på tid til at din Steak kommer på grillen.



4. Og nu lader du den blive i grillen til den er 3 grader fra den kerentemperatur du bedst kan lide. Ved Oksekød er Rosa 55-60°C. Som jeg bedst kan lide det. Du finder en [oversigt over alle Kernetemperatur ved at klikke her.](#)



Cote De Boeuf Reverse Seared på Traeger Ironwood 885

5. Når du har den ønskede Kernetemperatur tager du din Cote de Boeuf af grillen og lader den hvile i mens du skruer op for temperatur i din Træpillegrill. Har du en [\*\*\*Traeger Ironwood\\*\*\*\*](#) skal den indstilles til 240 grader. Har du en [\*\*\*Traeger ProSerie 575 eller 780\\*\*\*\*](#) indstiller du den til 230 grader.
6. Først når din Traeger har kørt stabilt i 10 til 15 minutter ved den her temperatur må du komme din Steak tilbage i grillen. Her er det vigtigt at du vælger den side hvor drypbakken er længst væk fra risten. Det er på venstre side. Hvor spanden hænger. Det vil sige du placer din Cote de Boeuf på venstre side helt ind i den bagerste hjørne. Og griller den færdig til den ønskede Kernetemperatur her.



Cote De Boeuf Reverse Seared på Traeger Ironwood 885

7. Efter den er færdig grillet er den klar til udskæring. Og sådan ser den så ud når den er tilberedt 100% på en Traeger Pelletgrill.



Cote De Boeuf Reverse Seared på Traeger Ironwood 885



## Liste Over Udstyr Jeg Har Brugt Inkl. Links Til Forhandler:

- Traeger Ironwood 885: [Homeshop.dk](https://www.homeshop.dk)\*
- Meater+ Stegetermometer: [Homeshop.dk](https://www.homeshop.dk)\*
- Traeger Æble Træpiller: [Homeshop.dk](https://www.homeshop.dk)\*
- Danish BBQ - Cowboy Coffe: [Steak-Out.dk](https://www.steak-out.dk)\*
- **Greater Omaha Cote de Boeuf** [Steak-Out.dk](https://www.steak-out.dk)\*
- Napoleon Skærebræt: [Backyardliving.dk](https://www.backyardliving.dk)\*

“Alle links markeret med \* er affiliate links / eller affilierede links (reklame). Dette er en personlig anbefaling. Yderligere information findes [her](#).