

# T-Bone Steak - Caveman style, verdens ældste Grill metode

Caveman style er nok den ældste måde at grille en Steak på. Man har hverken brug for grilrist eller lignende. Det eneste du har brug for er varme gløder, som din Steak tilberedes direkte på. Ja du læste rigtigt direkte på de varme kul.

## Caveman Style Steak - Der Skal En Smule Overvindelse Til!

Der skal faktisk ikke kun en smule, men en del overvindelse til før man virkelig siger: ok, jeg prøver det sgu!

Det vigtigste er at du benytter trækul. Alt andet er NO GO! Man kan ikke lave en Caveman Style Steak på Briketter, for det første bliver de ikke varme nok og for det andet smager det ikke særlig godt. Det skal være trækul.



Nu hvor det skulle være, kan man ligeså godt gøre det med manér tænker jeg. Så jeg valgte at bestille en **US Porterhouse Black Angus MONSTER T-BONE STEAK\*** på små 1,5 kilo hos [Steak-out.dk](http://Steak-out.dk)\*. Yep du læste rigtigt igen 1,5 kilo ren kærlighed. Så fremover er alt under 1,4 kilo ren og skær pålæg haha.



Start med at varme grillen godt op og når jeg siger godt op, så mener jeg det. Den skal være så forbandet brændende varm at dit trækul næsten er rødglødende.



## Så sker det - Steak Caveman Style

Og nu kommer du til det punkt hvor der skal overvindelse til, man står med en Steak på 1,5 kilo i hånden som koster små 500 danske kroner. Og ja man bliver fandme i tvivl tro mig. Lad være med tænk over det. Bare smid kødstykket på gløderne og nyd synet og duften, der kan ikke ske noget med kødet. Dit Kul er så varmt at det ikke vil blive aske hængende på kødet. Skulle det alligevel ske, så kan man bare banke det af når man vender kødet. Det er vigtigt at du har i mente

at sådan en Steak ikke skal bruge særlig lang tid før det er op på en kernetemperatur på 56°C grader. Efterfølgende skal kødet hvile 10 minutter inden du skærer det ud.

## Fremgangsmåde - T-Bone Steak Caveman Style, Step by Step

1. Tænd op i grillen med trækul ikke briketter. De skal være glødende varme.
2. Krydder din T-Bone kun med flagesalt og læg den direkte ned på det



varme trækul.

3. En T-Bone på 1,5 kilo skal cirka have 3 minutter på den ene side og 2½ minutter på den anden side. Har du en mindre Steak eller Bøf under 1 kilo, så vil jeg anbefale at den grilles 45 sekunder mindre på hver side.



4. Husk at tjek kernetemperatur med et stegetermometer. Den perfekte kernetemperatur er mellem 54 og 56 grader i centrum når du tager det af grillen. Eventuelle kulrester kan børstes væk, med hånden.
5. Lad kødet hvile i 10 minutter inden udskæring. Temperaturen vil stige yderlige 2 til 3 grader i din Steak. Krydder din T-Bone Steak med frisk kværnet peber og flage salt inden udskæring.



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