

# Teres Major - Reverse Seared

Teres Major er et meget mørt og smagfuldt stykke kød. I USA kaldes den også Shoulder Tender. Som ligger lige under Flat Iron steak. Det er et stykke kød der bliver mere og mere populært i Danmark. Den ligner en oksemørbrad, men er et langt lækre stykke kød der overgår oksemørbrad i smagen. Teres Major kræver ikke meget bearbejde og skal faktisk kun krydders med en salt peberblanding som fks. min [Steak Seasoner](#).

## Teres Major - Reverse Seared

*til 4-6 personer.*

*forberedelsestid ca. 10min. tilberedningstid: ca. 60min.*



## Teres Major - hvad er det?

Teres Major også kaldet Shoulder Tender. Teres Major er Latinsk for en af de muskler som går fra skulderbladet og ud på overarmen.

Det er en Amerikansk udskæring da kvæg sjældent bruger denne muskel er den utrolig mør. Den kan sammenlignes med en mørbrad der lige ledes er en sjældent brugt muskel. Det vigtigste er at man sørger for ikke at gennem stege kødet, da det ellers bliver hårdt og tørt. Jeg vil anbefale at servere det rødt, men maks medium rear.

Fordelen ved denne udskæring er at den har en fantastisk god smag, som er mere markant en Mørbradens, da denne udskæring sidder i boven. Teres Major kan laves som Medaljoner eller stege. Jeg kan kun anbefale at man prøver denne udskæring, de fleste vil blive overrasket over mørhed og smag.



## 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, 100 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.



## Teres Major - fremgangsmåde

1. Start din grill op ved 105 grader og indirekte varme. Jeg har benyttet min [Traeger Ironwood 885\\*](#) med supersmoke tændt.
2. Nu starter med at trimme senerene på bække sider.



3. Når det er gjort ved de tre Teres Major er de faktisk klar til at komme på



grillen.

4. Når grillen ligger stabilt ved de 105 grader placer du dine Teres Major på grillen, husk stegetermometer.



5. Når de er op på en kernetemperatur mellem 52 og 54 grader tager du dem af grillen det tager et sted mellem 40 og 50 minutter. Nu skal de hvile i 15 til 20 minutter. Det er også her jeg kommer min [Steak Seasoner](#) på mine Teres Major så den kan få lov til at trække ned i kødet. og understøtte kødets egen smag.
6. Imens indstiller du grillen til direkte høj varme. Her har jeg benyttet mig af min [Napoleon Prestige Pro500\\* Gasgrill](#).
7. Og til sidst skal de bare lige hurtigt bankes af i 30 sekunder per side ved direkte høj varme. Efter de har hvilet sig de 15 til 20 minutter.



8. De skal serveres direkte fra grillen. det er fordelen ved Reverse Seared tilberdning at kødet er varmt og skal ikke hvile sig yderliger.



Teres Major

STEAK-OUT  
DET LIGSTE ER

reklame

CRESTONE FARM  
Premium Beef & Lamb  
Nestlé

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

- Traeger Ironwood 885: [Homeshop.dk](https://www.homeshop.dk)\*
- Napoleon Prestige Pro500: [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 - Steak Seasoner: [Steak-Out.dk](https://www.steak-out.dk)\*
- **Teres Major** [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](#).