

Stegemetoder

Stegning foregår ved højere temperatur. Ved *pandestegning* skal maden almindeligvis have tilført fedtstof, da den er i direkte kontakt med varmelegemet. Der dannes hurtigt en skorpe, og metoden bruges derfor til tyndere udskæringer. Panering med æg og rasp giver tykkere stegeskorpe, som opsuger ekstra fedtstof under stegningen. Metoden er god til meget magert kød. *Ovnstegning* bruges både til kød, fjerkræ og fisk, og varmen reguleres i forhold til fødewarens størrelse, form og konsistens. Ved *braisering* steges i gryde eller ovn med tilsætning af lidt væde. Ved tilberedning i *kokotte* bruges en porøs lergryde, der først mættes med vand. Metoden er skånsom, fordi kokottens væde langsomt fordamper, samtidig med at fødeemnets væde koncentrerer inde i gryden. Ved *papillottestegning* tilberedes maden indpakket i pergamentpapir eller alufolie. *Lynstegning* i *wok* bruges mest til grøntsager samt mørt, fintskåret kød og fjerkræ. Ved *friturestegning* opvarmes rigeligt fedtstof til 180-200 °C; metoden egner sig både til fisk, grøntsager og frugt, og temperaturen reguleres efter fødewarens tykkelse. Stegetiden kan også reguleres ved afbrudt stegning. Ved *grillstegning* er varmekilden 250-300 °C; rigtig tilberedning kræver ikke for tykke stykker kød og fisk. Større stege og hele fjerkræ kan grillsteges mere ensartet på roterende *spid*. Se også kogekunst.