

# Stycka låret i småstekar



FOTO: LARS PAULSSON

*1. Börja med att skära av läggen, vilket görs med ett snitt rakt igenom knäleden. Skär också bort bäckenbenet. Detta görs genom att följa benet med kniven bakifrån och fram. Skär igenom höftleden genom att sticka in kniven i densamma och skär av senfästet som finns mitt i leden.*

**Många jägare har säkerligen flera ostyckade rådjurslår i frysen. Lår som tar mycket plats och som väntar på den stora middagen. Ett alternativ kan vara att finstycka låret och steka de olika bitarna för sig. Det går också utmärkt att grilla dem.**

**Det är naturligt** för alla jägare att man styckar älgglåret i stekar. Men det är inte lika naturligt att dela rådjurs- eller hjortlåret på samma sätt. Det kan dock vara en fördel att redan vid finstyckningen dela hjort- eller rådjurssteken i mindre bitar. Dels tar det mindre plats i frysen, dels kan det vara lättare att hitta användning för köttet.

Styckningstekniken för ett rådjurs- eller hjortlår skiljer sig inte från hur man styckar ett älgglår. Muskelgrupperna är desamma och ser likadana ut, bara lite mindre. Skillnaden är att småstekarna i låret på ett rådjur eller en hjort är mycket



FOTO: LARS PAULSSON

*2. När underben och bäckenben är borta kan låret finstyckas. Börja på lårets insida vid lårbenskulan och skär mellan muskelbuntarna in till benet ner till knäleden och knäskålen. Skär med kniven runt lårbenet och lossa detsamma inklusive knäskålen.*



FOTO: LARS PAULSSON

*3. Ta bort benet och fäll därefter ut låret till ett brett köttstycke. För att göra detta följer man med kniven mellan muskelbuntarna. Låret innehåller nu innanlår, rulle, ytterlår, fransyska och rostbiff.*

<b>Rostbiff</b>	<b>140 gram</b>
<b>Fransyska</b>	<b>440 gram</b>
<b>Ytterlår</b>	<b>350 gram</b>
<b>Innanlår</b>	<b>490 gram</b>
<b>Rulle</b>	<b>130 gram</b>
<b>Renskött, lägg</b>	<b>330 gram</b>
<b>Ben</b>	<b>620 gram</b>

**Totalvikt 2 500 gram**

mörare än motsvarande bit i älglåret. Styckningen utförs med anatomisk styckning. Börja finstyckningen med att rensa bort onödigt fett och förorenade köttpartier. Gör därefter som visas på bildserien.

Ett lår väger cirka 18 procent av slaktvikten. På ett rådjur eller en hjortkalv med en slaktvikt på cirka 17 kilo väger låret alltså cirka 2,5 kilo. Tabellen visar hur fördelningen mellan olika stekar, renskött och ben sedan blir från ett sådant lår.

Torsten Mörner



FOTO: LARS PAULSSON

*4. Skär loss de olika stekarna från varandra. Vi har då från vänster till höger: innanlår, rulle, ytterlår och fransyska. Ovanför dem ligger rostbiffen som kan variera i storlek, beroende på hur mycket som skärs med när man lossar låret.*