



Svenskt  
kött

TRE STYCKNINGSDETALJER AV

*fransyska*





Kockarna Petter Danielsson och Fredrik Eriksson.

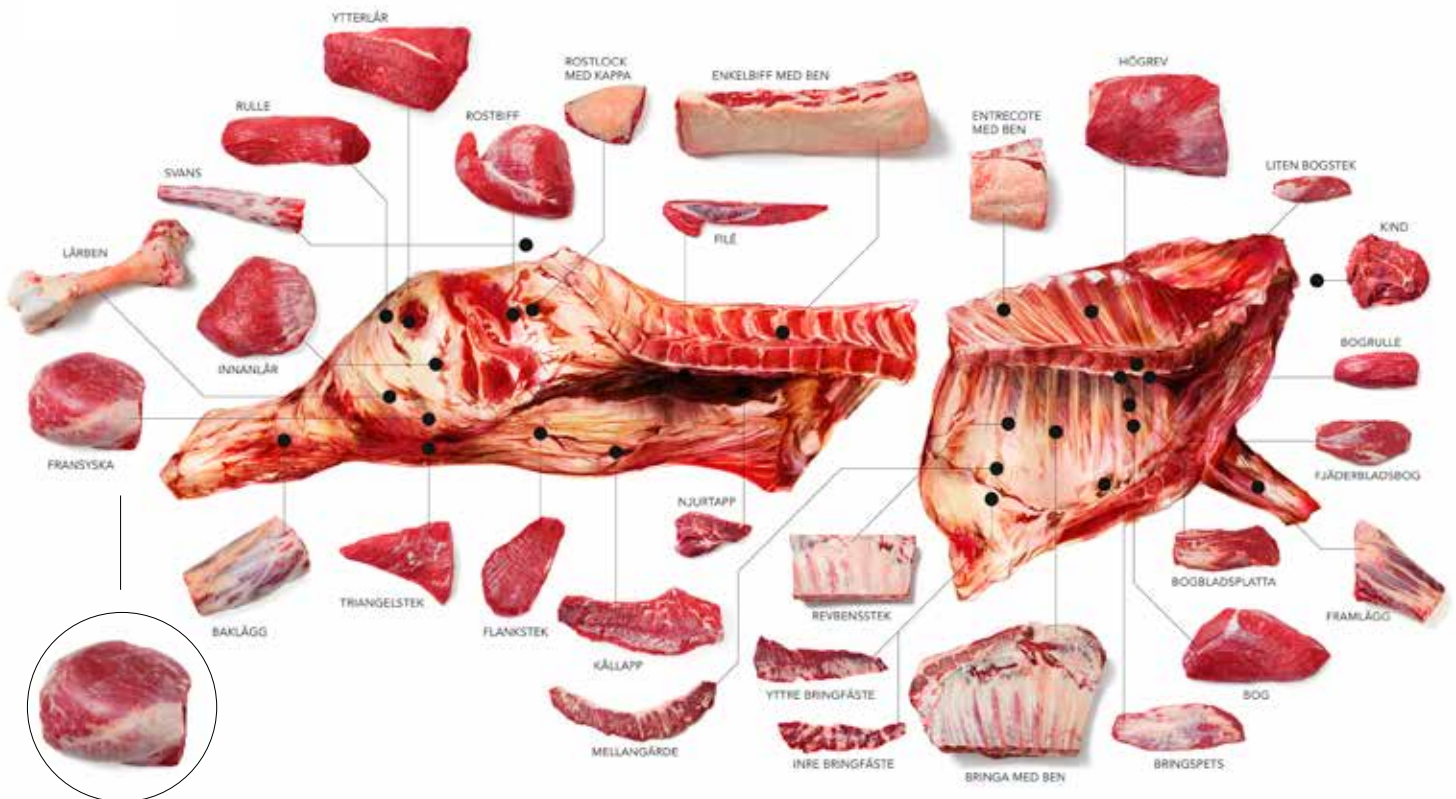
# ***Detaljstyckad fransyska***

---

Trenden kring att ta tillvara allt på hela djuret och agera resursklokt fortsätter att växa med kraft. Fransyskan är en styckningsdetalj som länge hamnat i skymundan. Den har en stor potential, speciellt när du kan tillaga den detaljstyckad i tre delar. Med större kunskap om fransyskans möjligheter kan du bidra till ett bättre utnyttjande av hela djuret. Stycka själv eller be din köttleverantör om att få färdigstyckad fransyska. Här presenterar vi några idéer.

# Nöt (Lat. Vacca)

## Styckningsdetaljer



Hela fransyskan



Stora fransyskan  
Lilla fransyskan  
Platta fransyskan

**Varför heter det fransyska?**  
Fransyska kallades tidigare för ländstek eller plomma. Namnet fransyska kommer från maträtten "Fransysk stek" som publicerades av en matjournalist i början av 1900-talet. På engelska heter detaljen Beef Knuckle.

Fransyskan är en stor rund muskel som sitter strax bakom rostbiffen på djurets bakparti. Det finns två fransyskor på ett djur. Fransyskan består av tre mindre muskler som med fördel kan styckas ut anatomiskt

istället för att delas längs med fransyskan. Styckningsdetaljen är nästan 4 procent (11 kg) av en slaktkropp på 300 kg. Fransyskan är en relativt mager detalj som används i många klassiska rätter.



Köttexperten Eric Persson detaljstyckar fransyskan anatomiskt i tre delar.

”Fransyskan vinner på att detaljstyckas. Beställ färdigstyckad fransyska från din köttleverantör om du inte styckar själv.”

Fredrik Eriksson, krögare, Långbro värdshus

# ”Högrevens bortglömda kusin

Det hela började med ett möte på restaurang Asplund i Solna. Kocken Petter Danielsson, krögaren Fredrik Eriksson och köttexperten Eric Persson funderade kring fransyskans möjligheter. Ett gott och fettsnålt nötkött som fransyska borde lätt hitta sin plats bland dagens maträtter. Fransyskan skulle kunna kallas för högrevens bortglömda kusin, menar Fredrik.

Vid nästa möte styckade de tillsammans upp fransyskan i tre detaljer och diskuterade vidare. Därefter följde fler provlagningar och fler avsmakningar tillsammans med branschorganisationen Svenskt kött.

– Jag vill lyfta fram fransyskan som styckningsdetalj, säger Fredrik. Det finns så många möjligheter att jobba med det här nötköttet. Vi har provlagat fransyska på olika sätt och den vinner verkligen på att detaljstyckas.

Fransyskan är inte vilken köttbit som helst, den kräver lite extra arbete – men ger flerfald tillbaka när den hanteras rätt, menar både Petter och Fredrik.

– En hel fransyska är svår att hantera och kräver att senorna skärs bort på rätt sätt, säger Petter.

– När vi hade styckat fransyskan i tre detaljer blev användningsområdena tydligare, säger Fredrik.

Varje del av fransyskan har sin egen unika karaktär – med allt från fina till lite grövre fibrer.

– Vi jobbade med olika långkok med mycket bra resultat. Stek av fransyska ska tillagas med mycket kärlek, den ska ösas ofta, säger Fredrik.

– Vi testade även att mjukbaka, att köra lång tid i låg temperatur, i ugn, lite som rostbiff, säger Petter.

– Vi tillagade också skav på fransyska, helt suveränt. Skavat kött är både enkelt, billigt och gott.

– Idag är skavat kött framför allt kopplat till viltkött, vilket är synd. Här finns en stor potentiell marknad för fransyskan, både som fryst och färsk, säger Fredrik.

– Skavat nötkött passar både som barsnacks på krogen och till middag.

Chili är en annan rätt som kockarna tycker lämpar sig väl med fransyskan som utgångspunkt.

– Långkokstrenden håller i sig, att servera en välkryddad chili på svenskt nötkött passar perfekt.

– Jag gillar kött, men det ska vara kött med identitet, säger Petter. Svenskt och ärligt uppfött – jag vill att djuren ska ha levt ett bra liv och inte varit tvungna att medicineras förebyggande med antibiotika som man gör i många länder. Jag vill kunna spåra köttet till djur och gård.

– Genom att nyttja fransyskans tre olika delar bättre bidrar vi till ett mer resursklodt tänkande, säger Fredrik.



**Fredrik Eriksson:** Kreativ ledare på Restaurangakademien, sitter i juryn för Årets Kock, tv-kock, flerfaldigt prisbelönt för sitt mathantverk. Krögare på Långbro värdshus och restaurang Asplund i Solna. Har ett genuint intresse kring utveckling av livsmedel som gagnar restauranger och konsumenter.



**Petter Danielsson:** Kock och platschef på Långbro värdshus systerkrog restaurang Asplund, Solna, som har sitt fokus på modern, bra och hälsosam mat. Utbildad på Märsta restaurangskola, arbetat på Fjäderholmarna, Villa Källhagen samt var med och öppnade Långbro värdshus tillsammans med Fredrik Eriksson.

# Fransyskans tre delar

Köttexperten Eric Persson berättar om de tre delarna som fransyskan kan styckas i: Stora fransyskan som är den möraste biten, Lilla fransyskan som är stekarnas Rolls Royce och Platta fransyskan med alla dess möjligheter.



**Eric Persson** köttexpert och köttgesäll. Arbetar med utbildning kring kött, bland annat för anställda i detaljhandeln. Brinner för att förädla och förenkla för att skapa möjligheter till bättre ekonomi kring köttråvara.

– Det är roligt att arbeta med en kött-detalj som sällan lyfts fram och som många kanske glömmer bort, säger Eric.

– Med kunskap om hur fransyskans detaljer kan tillredas blir det lättare att ta tillvara hela djuret. Genom att få fransyskan detaljstyckad kan du bättre utnyttja varje dels unika karaktär.

Det gör att varje köttbits smaker får en mer rättvis chans.

– Alla tre delarna av fransyskan passar att grilla, tillagas som rostbiff eller mjukbakas långsamt som till exempel tjälknöl.

– Om man lagar till hela fransyskan

kan delarna lätt falla isär. Det är viktigt att steken är nätad eller uppbunden så att köttet håller ihop när man skivar det.

– Det bästa är att du för en dialog med din köttleverantör och ber att få fransyskan detaljstyckad i de här tre delarna. Då får du ut det mesta möjliga av det här fantastiska köttet. Och bidrar till ett hållbart användande av hela djuret.

– Lilla fransyskan kallas delen mellan rostbiffen och bakpartiet. Stora fransyskan sitter mellan Lilla fransyskan och bakpartiet. Platta fransyskan omsluter rörbenet.

Vill du stycka själv? Inspireras av Svenskt kötts instruktionsfilm på Youtube; *Stycka fransyska i tre mindre delar*. Där får du tips om hur du styckar ut fransyskans tre mindre muskler anatomiskt. Eller be din köttleverantör om hjälp med leverans av detaljstyckad fransyska.





### **Stora fransyskan**

Det här är den möraste detaljen av de tre styckningsdelarna som fransyskan består av. Den är lite större och passar till tunna skivor lövbiff eller att stekas snabbt som Stroganoff. Eller skivad, strimlad och bräserad. Den passar inte lika bra som stek, där är Lilla fransyskan bättre. Stora fransyskan är lite högre på ena långsidan och ska skäras snett över fibrerna.





### **Lilla fransyskan**

Det här är stekarnas Rolls Royce. Den behöver inte putsas, den är formmässigt helt perfekt. Den är lite hårdare och har fina fibrer från kortsida till kortsida.

Lilla fransyskans kött kan tillredas på samma sätt som klassisk rostbiff.

Det passar även som grytbitar som kan sjudas i mycket eller lite vätska. Koktiden är något kortare än för högre och bog.



### Platta fransyskan

Det här är en detalj, som omsluter rörbenet, och har lite grövre fibrer. Finputsad från senor är det en fin köttdetalj med brett användningsområde. Platta fransyskan passar till exempel att fyllas och rullas ihop till en liten stek, som du binder upp.



Här är Fredriks och Petters recept på fransyskans tre detaljer.  
De passar lika bra att servera hemma som på en  
kvalitetsmedveten bistro, lunch- eller kvällsrestaurang.

## ***Japansk råbiff med säsongens sallad***

### **4 port**

300 g platt fransyska, finmalen	<b>Sallad</b>	1/2 msk pressad lime
1/2 dl japansk soja	1-2 morötter	1 dl sesamolja
1 msk dijonsenap	100 g färska sockerärtor	2 dl neutral rapsolja
pressad saft av 1 citron	1/2 purjolök	färsk, riven ingefära
1 tsk svarta sesamfrön	2-3 pak choi	saft av pressad lime
1 tsk wasabi	<b>Majonnäs</b>	2 tsk svarta sesamfrön
1 bit färsk, skalad ingefära, fint riven	2 äggulor	
1 vitlöksklyfta, finhackad	1 tsk dijonsenap	
	2 krm salt	

### **Gör så här**

Blanda soja, senap, citronsaft, sesamfrön, wasabi och ingefära till en marinad.

Platta ut det finmalda köttet och droppa över hälften av marinaden ca 10 min före serveringen.

Skala och hyvla morötterna och strimla övriga grönsaker till salladen, lägg dem i en skål och blanda med resten av marinaden.

*Gör majonnäsen:* Blanda äggulor, senap, salt och limesaft i en skål. Tillsätt oljan, först droppvis och sedan, när majonnäsen börjar tjockna, i en tunn stråle under ständig vispning. Smaksätt med ingefära och ev mer limesaft och salt.

Lägg kött och grönsaker på ett fat, spritsa eller klicka på majonnäs och strö över svarta sesamfrön.





Svenskt kött med  
asiatiska smaker:  
trenderna kommer  
från Korea och  
Japan.

Petter

## ***Urban taco med fransyska***

4-6 port

600 g stor fransyska  
1-2 msk rapsolja  
1 röd chilifrukt, finhackad  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
1 gul lök, finhackad  
1 msk tomatpuré  
salt  
svartpeppar, malen  
1 tsk spiskummin  
½ dl vatten

**Guacamole**  
2 avokado  
½ tsk sambal oelek  
1 tomat, finhackad  
1 vitlöksklyfta, finhackad  
1 msk pressad lime  
½ tsk salt  
1 krm svartpeppar, malen

**Till servering**  
blad av hjärtbladssallad  
eller grönsallad  
tomater  
rödlök, tunt skivad  
färsk koriander  
jalapeño, skivad  
gräddfil

### **Gör så här**

Frys in köttet, ta det ur frysen och låt det tina ett par timmar tills det är halvtinat. Skär det till skav, dvs i millimetertunna skivor. Det är lättare att skära köttet riktigt tunt när det är fruset. Hetta upp en stekpanna med olja och stek kött, chili, vitlök, lök, tomatpuré och kryddor i två omgångar. Stek i några minuter, tillsätt vatten och fortsätt att steka tills vattnet har kokat bort.

*Guacamole:* Mosa fruktköttet från avokadorna med en gaffel, tillsätt övriga ingredienser och mixa till en slät blandning, använd stavmixer.

Servera köttet som green taco i salladsblad med guacamole, tomat, rödlök, jalapeño och gräddfil. Strö över koriander.



”

Med känsla av pitabröd, en urban taco med fransyska och lite asiatiska smaker som i råbiffen.

Fredrik





## ***Retrostek med klassiska svenska tillbehör***

6-8 port

1 liten fransyska, ca 1,4 kg	<b>Till servering</b>
2 msk smör	rårörda lingon
2 gula lökar	inlagd gurka
2 morötter	kokt potatis
2 lagerblad	morötter, rostade i ugn
5 dl vispgrädde	röda och gula lökar,
1 ansjovisfilé, finhackad	rostade i ugn
1 msk tomatpuré	persilja, hackad
salt	
svartpeppar, malen	

### **Gör så här**

Sätt ugnen på 150°. Hetta upp en stekpanna med smör, bryn köttet runt om, salta och peppra. Skala lök och morötter, skär dem i centimeterstora bitar och bryn dem i stekpannan.

Lägg kött, grönsaker och lagerblad i en ugnsfast form eller stekgryta, håll på 1,5 dl vatten.

Ställ formen på ett galler mitt i ugnen, tillaga köttet tills det blir mjukt och mörkt, det tar ca 3 timmar. Täck gärna med folie eller lock under den första

timmen. Ös sedan köttet med vätskan från botten av formen var tjugonde minut. Tillsätt ev mer vatten om det blir torrt. Lägg upp steken på en skärbräda, täck med folie. Häll stekskyn och grönsakerna i en kastrull (ta bort lagerbladen först), låt det koka i ett par minuter. Tillsätt grädde, ansjovisfilé och tomatpuré och koka tills det tjocknar. Mixa såsen med en stavmixer, smaka av med salt och peppar.





”

En skön retro-  
känsla i smakerna  
med svenska  
klassiska tillbehör  
som lingon, gurka  
och potatis.

Petter



På [svensktkott.se](http://svensktkott.se) hittar du massor av fakta och inspiration om svenskt kött; styckning, tillagning och recept. Här möter du också några av alla svenska uppfödare som i film och text berättar om sitt arbete. Du kan också beställa broschyrer om gris-, nötk- och lammkött, styckningsscheman och mycket annat. Välkommen!

**[svensktkott.se](http://svensktkott.se)**

Följ oss i sociala medier [#svensktkott](https://twitter.com/svensktkott).  
Svenskt kött, 105 33 Stockholm. 08-787 55 10. [info@svensktkott.se](mailto:info@svensktkott.se)