Stek wołowy 1

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 24606 razy.

"Jeśli chodzi o mięso na steki, na czele stoi wołowina. [...] Steki z wołowiny powinny być po smażeniu czerwone lub różowe w środku. Obojętne czy są zrobione z polędwicy, ze zrazówki, z biodrówki czy rostbefu, czy też po amerykańsku z karkówki. Rumsztyk, stek z biodrówki, stek ze zrazówki smażyć 3 min. z każdej strony. Wtedy będą różowe. Kotlet (czyt. jako kawał mięsa) cielęcy potrzebuje 6 min. na każdą stronę. Na kotlet wieprzowiny trzeba liczyć 5-6 min., na sznycel cielęcy 4 min z każdej strony, na kotlety z baraniny 3 min. Przy mięsie panierowanym czas smażenia wydłuża się o 1-2 min."

"Najlepsze Przepisy", Muza S.A., W-wa 1993

I kilka ważnych uwag:

- Steki smażone na jednej patelni w tym samym czasie muszą mieć jednakową grubość , jeśli mają być tak samo usmażone;

- Steki i kotlety należy smażyć na patelniach o grubym dnie (równomierne rozprowadzanie ciepła);

- Jako tłuszcz do smażenia nadaje się olej, margaryna lub smalec;

- Po smażeniu odlać tłuszcz a steki zanurzyć w rozgrzanym maśle - będą smaczniejsze;

- Wszystkie steki można bajcować przez noc w oleju. Najlepszy aromat da oliwa z oliwek, olej z orzechów włoskich i lakowych lub olej migdałowy;

- Czas smażenia zależy od rodzaju mięsa. Należy je smażyć z każdej strony krótko, ale na dużym ogniu. Wtedy białko na powierzchni natychmiast się zetnie i wytworzy się smaczna skórka.

Yhym :)

Smacznych steków!

From: "Jola Backiel" <jola@infeco.pb.bialystok.pl>

Bardzo fajny przepis , pomocne wskazowki, o takie cos mi chodzilo. pozdrawiam
Nadesłał(a):Asia <awieta89@yahoo.se> 2011-04-13 21:04:47