Polędwica wołowa

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 4172 razy.

Przez pewien czas pracowałem we włoskiej restauracji w Londynie. Tam polędwica była przyrządzana w następujący sposób:

1.Musi być gruby kawałek, jak jest cienki, lepiej zrobić z niego stroganowa lub befsztyk tatarski.

2.Kroimy na grube plastry(oczywiście w poprzek włókien), mniej więcej grubość paczki papierosów. Raczej grubiej niż cieniej.

3.Nie rozklepujemy! Plaster należy położyć na stole i nacisnąć kilka razy dłonią. Można natrzeć czosnkiem.

4.Niewielką ilość oleju rozgrzewamy na patelni (jak mamy olej w spreyu to lekko spryskać), aż zacznie "dymić " (z tym dymieniem nie przesadzać , raczej na pograniczu)

5.Smażymy od 0.5 do 5 minut (pryska przy tym olejem niemiłosiernie) im dłużej tym bardziej dopieczona.

6.Uwaga, nie nachylać się nad patelnią, bo mogą zapalić się opary.

7. !!! Aby zapaliły się opary (niektórzy to robią, żeby pokazać jakim jest się dobrym kucharzem) trzeba patelnię lekko zdjąć z ognia i delikatnie przechylić w stronę ognia.

8.Przez cały czas smażenia utrzymujemy maksymalny płomień.

9.Nie należy kłaść zbyt dużo kawałków jednocześnie, bo drastycznie spadnie temperatura. Patelnia może być wypełniona maksymalnie w połowie.

10.Po przewróceniu na drugą stronę solimy i pieprzymy stronę już usmażoną.

11.Podczas smażenia staramy się nie dotykać mięsa, jeśli już to delikatnie przesuwać widelcem.

12.co jakiś czas potrząsać patelnią(energicznie do przodu i do tyłu), by tłuszcz nie spalił się w miejscach gdzie nie ma mięsa, a mięso powędrowało w bardziej rozgrzane miejsce patelni.

13.Jeśli mamy na palniku tzw. krzyż (takie coś co się nakłada na ruszt by postawić mniejszy garnek), to po zdjęciu patelni kładziemy na nim na chwilę usmażoną polendwicę.

GOTOWE!

Można dodać :

serek KIRI mieszamy z mocno rozdrobnionym czosnkiem i koperkiem i w formie pastylki kładziemy na ostatnio szmażonej stronie polendwicy. Trzeba to zrobić natychmiast po smażeniu, żeby ser się lekko rozpuścił.

UWAGI: Najlepsza patelnia stalowa. Na teflonie nie wychodzi najlepiej.

Przepis dla leniuchów, ale też bardzo dobre.

Polendwicę kroimy w cienkie plastry, maksymalnie grubość małego, kobiecego palca . Mocno solimy i pieprzymy. Na mocno rozgrzany olej wrzucamy plastry (ilość - uwaga jak wyżej). Liczymy powoli do 3 i przewracamy na drugą stronę, liczymy do 4 i zdejmujemy z patelni. Można jeść z pieczywem.

Smacznego!

From: "Krzysiek" <infostar@complex.com.pl>

Fantastycznie opisałeś swój przepis. Dziś spróbuję go wypróbować . Szkoda, że ci mądrzy kucharze, którzy wydają ksiązki nie dają tak praktycznych rad jak Ty. A z jakimi warzywami najlepiej podać tą polędwicę? (mam na myśli pierwszy przepis)
Nadesłał(a):Moni <monr7@wp.pl> 2007-05-10 14:05:43