

---

# Stek wołowy 2

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 6011 razy.

Pytasz "jak zrobić", a ja myślę że zrobić się niczego nie da o ile mięso nie jest pierwszej jakości.

Na przyzwoity steak potrzebne jest mięso z odpowiedniej rasy, zwierze musi być odpowiednio karmione, zabite we właściwy sposób i co ważne: mięso musi "dojrzeć".

Zależy też co wolisz: jeżeli chude mięso bez zbyt dużego "aromatu" jest tym co lubisz, to potrzebujesz (nie wiem jak to po polsku) tenderloin, jeżeli nieco tłuszczu ("marmur" - czy tak się mówi po polsku?) nie przeszkadza i silny aromat jest tym co lubisz poleciłbym rib fillet.

Poza tym jeżeli zwierze było karmione zbożem to mięso będzie bardziej tłuste niż z takiego co jadło trawę.

Jak już masz dobry surowiec to najważniejsze nie zepsuć go!

W zależności od zadanego stanu ugotowania (jest 5 stopni smażenia wołowiny: blue, rare, medium rare, medium, well done) reguluje się czas smażenia. Trzeba obserwować mięso na patelni lub grill. Pojawienie się różowych kropli na powierzchni oznacza że mięso wchodzi w stan "medium rare" (moj ulubiony).

Kilka zasad:

1. wyjmij mięso z lodówki na 30 minut przed smażeniem
2. dodaj trochę masła do oleju na którym smażysz (sam olej wysusza mięso i może nie jest to takie ważne smażać wołowinę ale bardzo ważne przy smażeniu wieprzowiny) jeżeli chcesz zachować soczystość mięsa
3. Na patelni przewróć mięso na drugą stronę tylko raz - im więcej razy przewracasz mięso tym więcej soczystości tracisz
4. Przed smażeniem osusz mięso żeby nie było nadmiernie wilgotne

Steak pierwszej jakości możesz kroić jedynie widelcem, noż nie będzie potrzebny.

From: csn csn@ecn.net.au