

Як приготувати бездоганий стейк

Смаження стейків на сковорідці - найпоширеніший спосіб їх приготування та найпростіший.

Яловичий стейк - коштовна страва, оскільки м'ясо для неї береться з кращої частини туші бичків. Для приготування стейків годиться лише 7-10 процентів від усієї туші тварини.

Тож коли Ви придбали цей цінний шматок м'яса, варто присвятити справі його приготування максимум уваги та дотримуватися певних правил техніки смаження.

- 800 г яловичини для стейка
- 2-3 ложки олії
- 100 г вершкового масла
- 2 гілки розмарину
- 3-4 гілки тим'яну
- 4 зубчики часнику
- груба сіль, свіжозмелений перець

Найперше потрібно придбати великий шмат м'яса для стейка, приблизно 800 г, або два менших шматки. Тут **варто поговорити із м'ясником** і розпитати яка частина м'яса найкраще підходить для соковитого стейка, або ж в магазині прочитати написи на упакованню й вибрати найбільш апетитний.

Шмат м'яса повинен бути товстим – 3-4 см, з добре помітними прошарками білого жиру. Варто пам'ятати, що чим тонший шматок м'яса, тим швидше він просолиться і також швидко прожариться, і навпаки.

Передусім **дайте м'ясу набрати кімнатну температуру** – дістаньте його з холодильника, витягніть з пакета і залиште на годину. М'ясо прожарюватиметься правильно, якщо буде кімнатної температури. Інакше Ви отримаєте темний стейк з кірочкою і холодним центром.

М'ясо не варто мити під водою, аби не втратило своїх червоних соків, тому краще обтерти його паперовим рушником на сухо. Щедро приправити грубою морською сіллю, так щоб на перший погляд виглядало наче пересолено. За бажанням можна теж поперчити свіжозмеленим чорним перцем.

Для того щоб м'ясо добре просолилося, його краще залишити на годину-дві, а то і на ніч у холодильнику.

Коли солити безпосередньо перед смаженням чи під час смаження, сіль не зможе потрапити одразу в середину шматка м'яса і тоді середина залишається без смаку, а скоринка стейку виходить пересоленою.

М'ясо у холодильнику краще зберігати на підносі із решіткою, зверху покрити серветкою чи рушником.

Нагріти сковорідку на середньому вогні протягом 5 хв. Найкраще підходить товста чавунна сковорідка із високими краями. Якщо використовувати звичайну, то варто бути обережними при обсмажуванні м'яса – коли вогонь сильний, жир розбризкується і може спалахнути. Коли сковорідка доволі уже гаряча, але не розжарена, влити 2-3 ложки олії й обережно викласти м'ясо. Переконайтесь чи м'ясо відразу шкварчить, а не пропарюється, тоді залиште стейк прожарюватися 2-3 хв.

Коли один бік зарум'янився, переверніть його на інший. Краще перевертати за допомогою щипців для м'яса, аби не проколоти стейк виделкою чи іншими гострими предметами. При проколюванні скоринки витече м'ясний сік і стейк вийде сухим.

Підрум'янивши обидва боки стейку, доведіть його до бажаного прожарення, частіше обертаючи щоб не перепалився з якогось боку більше.

Звичним є те, що при готуванні стейку інколи димить сковорідка, тут варто переконатися чи не горить жир, щоб дим не був надто густий і чорний, при потребі краще зменшити вогонь.

Щоб визначити на скільки просмажився стейк багато кухарів використовує термометр, на якому вказана відповідна температура до відповідного рівня. Що ж робити коли його нема?

Тут треба пам'ятати – чим м'якша середина шматка при натисканні на нього щипцями, тим він менш прожарений і навпаки.

Для середнього просмаження стейку м'ясо повинно ще прогинатися, пружинити та уже не так легко як було на початку, наче ще хвилю і зовсім буде пружне. Стейк обов'язково має набути золотисто-коричневого кольору.

Коли стейк, на ваш погляд, уже практично готовий, додайте до нього вершкового масла, розчавлений лезом ножа у шкарлупі часник, гілочки розмарину та тим'яну.

Масло швидко розтопиться і почне кипіти та піниться на сковорідці. За допомогою ложки поливайте ним стейк, так щоб масло пінилося на ньому протягом 30-40 секунд. Завжди контролюйте, щоб жир не горів до чорного кольору.

Масло, трави й часник при обсмаженні творять неперевершений букет аромату, що і надає стейку такий багатий смак та хрустку скоринку.

Після «купання» стейку в маслі викладіть його на дерев'яну дошку, на котрій пізніше можна його нарізати. Залиште стейк «відпочити» на 5-10 хв, щоб соки у ньому рівномірно розподілилися.

Опісля, гострим великим ножом наріжте стейк товстими шматками, тримаючи ніж трішки під кутом.

До столу стейк подати зі шматками лимону чи із салатом руколою, або з тим, що вам до смаку.

