

# MĀ•TE RĀ•DI STEAKY?

ĀšterĀ½, 01 kvĀ•ten 2012

Steak je jen zdánlivĀ› jednoduché jídlo, ale není to vĀ¾dy pravda. A tak mnozí a mnohé Ā¾výkají pĀ™ipálené a zaĀ•ernalé tuhé flákoty a pĀ™itím pĀ™edstírají vzdychání blaĀ¾eností nad tou dobrotou. PĀ™itím staĀ•í tak málo &ndash; maso posypat Ā• pepĀ™em a svĀ›Ā™it ho naĀ¾havené pánvi Ā•i grilu. Biftek, správnĀ› beef steak, je v Ā•esku tradiĀ•nĀ› pĀ™ipravován ze s angliĀ•tinĀ› je to tenderloin).

Tenhle kus masa je tak, jak se prodává, na pĀ™ípravu správného steaku dost tuhý, nemá Ā¾ádný vnitĀ™ní tuk a proto musí dĀ›lat na oleji. Na grilování se nehodí, pro svou tuhost. Dá se tomu pomoci marinováním.

Celé kouzlo je ve vyuĀ¾ití tuku v mase, který se na pánvi Ā•i grilu rozpouščí a tím pádem je maso &bdquo;samomazné&ldquo;. Steak nechte pĀ™i pokojové teplotĀ› odpoĀ•inout nejmĀ› 10 minut, u vĀ›tšich kusů Ā¾ hodinu. Maso nesmí pĀ™ijít na pánev Ā•i gril studené - razantní změna teploty zpĀ™sobuje tvrdnutí. Pánev, na které se pĀ™ipravuje, by mĀ›la být tĀ›ká litinová, která nevychladne, kdyĀ¾ se na ni poloĀ¾í maso. To by mĀ›lo zasyĀ•et pĀ™i pol pánve dost horká. ZásadnĀ› se masem nesmí v této fázi hýbat, je k pánvi pĀ™ilepené. Ono se odloupe samo, aĀ¾ maso pustí tuk. Ideální steak o síle 2 &ndash; 2,5 cm se na téhle stranĀ› nechá bez povĀ›imnutí asi 3 minuty. Za tu dobu se propeĀ•e kĀ›rka a maso se prohĀ™eje do stĀ™edu. Potom se maso otoĀ•í, klešmi, nikdy vidlicí, to byste do nĀ›j odtokové dírky na škvávu. Pak dalších 3 minuty z druhé strany. Medium rare, tedy stĀ™ednĀ› syrový, je uvnitĀ™ rĀ›ový, ale uĀ¾ ne krvavý; medium, stĀ™ednĀ› propeĀ•ený, uĀ¾ zaĀ•íná uvnitĀ™ hnĀ›dnout. Pokud vám v restauraci na Ā™ezu hnĀ›dou opeĀ•enou kĀ›rku, pod ní je &scaron;edý a pak nabírá rĀ›ovou, bylo maso zmrazené a pĀ™edpeĀ•ené. ohavný zvyk amerických restaurací, kde pĀ™edpeĀ•ené a potom zmrazené steaky roztaví v mikrovlnce, a pak jim dají na plochém grilu finální barvu. Jak poznáte, Ā¾e uĀ¾ to je? Vrazi steakĀ›, jako je nášcaron; soused, ho nakrojí, aby se podívali dovnitĀ™. Kardinální chyba... Pokud máte teplomĀ›r, který lze do masa ze strany zapíchnout, udĀ›lejte výjimku a bodnĀ›te ho tam. I místĀ™i to nĀ›kdy dĀ›lají. Steak syrový má vnitĀ™ní teplotu 48 &ndash; 51°, stĀ™ednĀ› syrový 55 &ndash; propeĀ•ený 60 &ndash; 63°. StĀ™ednĀ› propeĀ•ený 66 &ndash; 68° a dobře propeĀ•ený nad 61°. Steak z pánve Ā•i grilu sur 3 &ndash; 5° dĀ™ív, on pĀ™ikryt alobalem dojde. Zároveň zkuste, jaký je steak na omak a pĀ™iškaron;tĀ› uĀ¾ budete v zrnĀ•knutí syrového masa zĀ›stane dĀ›lek. DobĀ™e propeĀ•ený nezrnĀ•knete vĀ›bec. Maso musí být pruĀ¾né. Jak to poznáte? Je na to fígl. Vemte levou ruku (nebo pravou, to je fuk) a zlehka pĀ™iloĀ¾te škaron;piĀ•ku ukazováku k palci. Pa druhou rukou sáhnĀ›te na bĀ™ko palce. Cítíte ten odpor? Tak to je rare, krvavý uvnitĀ™. ProstĀ™edník k palci je rare, prsteník je medium a malíĀ•ek je medium well, tedy stĀ™ednĀ› propeĀ•ený. Na dobĀ™e propeĀ•ený zkouškaron;ka ner taky rád Ā¾uĀ¾lá dĀ™evotĀ™isku, Ā¾e. Po upeĀ•ení nechte tĀ™i minuty odpoĀ•inout pĀ™ikryté alobalem a teprve potom po dobu se škaron;Ā›áva uvolnĀ›ná tepelnou pĀ™ípravou vsákne zpĀ›t do masa a nevyteĀ•e po Ā™iznutí. Teprve teĀ• maso a dle chuti opeĀ™ete.

A jako vĀ¾dycky vám pĀ™eju dobrou chuĀ›,  
MICHAL

Dalškaron;í spoustu receptů najdete v Grilovací kuchařce. (PĀ™iškaron;tĀ› vám ukáĀ¾u, kde které maso (na kraviĀ•ce)