

## ВСЕ О СТЕЙКАХ

### 5 жестких правил приготовления сочных стейков

Стейки бывают только говяжьими. Это дорогое блюдо, т.к. для них подходит



только 5-7% мяса из всей туши

Стейки не терпят компромиссов. Поэтому, чтобы приготовить настоящий стейк, мягкий, ароматный и в меру зажаренный, придется соблюдать пять основных правил.

### ТОП-5 правил идеального стейка



- Стейк готовят только из свежего, охлажденного мяса. Его следует перед жаркой довести до комнатной температуры.

- Мясо может быть только говядиной. Свинина, индейка, рыба тоже жарятся на гриле, но стейком не называются.

- Кусок мяса для стейка должен быть толстым - не менее 2,5 см, но и не более 4 см.

- Если вы купили неразделанный большой кусок мяса, то режьте его на стейки исключительно поперек волокон.

- Чтобы говядина прожаривалась и была нежной, для стейков используют спинные мышцы, наименее всего загруженные.

## Превращение мяса в стейк

При жарке белок — в первую очередь на поверхности куска мяса —



сворачивается и блокирует вывод жидкости. Поэтому сначала мясо быстро обжаривают при высокой температуре, а потом доводят до кондиции при более низкой.

Когда стейк достигает температуры 40 °С, белки начинают разрушаться, затем, после 50 °С, сжимается коллаген,

на 70 °С мясо перестает удерживать кислород и становится серым. Нарезка поперек волокон обеспечивает прохождение высокотемпературных потоков через кусок мяса. После того, как стейк сняли с огня, он продолжает нагреваться изнутри - надо начинать есть довольно быстро.

## Виды стейков

Зная виды стейков, вы можете во-первых, выбрать мясо по вкусу, а во-вторых - прослыть знатоком и гурманом.



**Риб-стейк** - готовится из подлопаточной часть туши

**Клаб-стейк** - готовится из участка толстого края длиннейшей мышцы спины



**Стриплойн** - готовится из верха филейной части

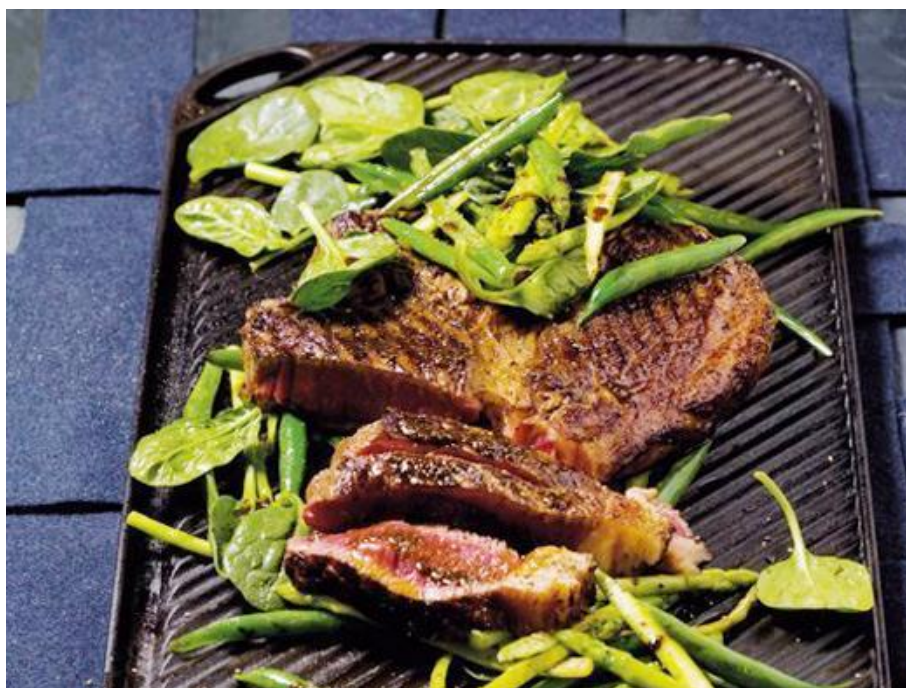
**Тибуун-стейк** - готовится из куска на границе между спинной и поясничной частями, состоит частично из филе-миньона и стриплойна

**Портерхаус-стейк** - готовится из поясничной части спины



**Сирлойн-стейк** - готовится из поясничной части спины возле головной части вырезки

**Раундрамб-стейк** - готовится из верха тазобедренной части

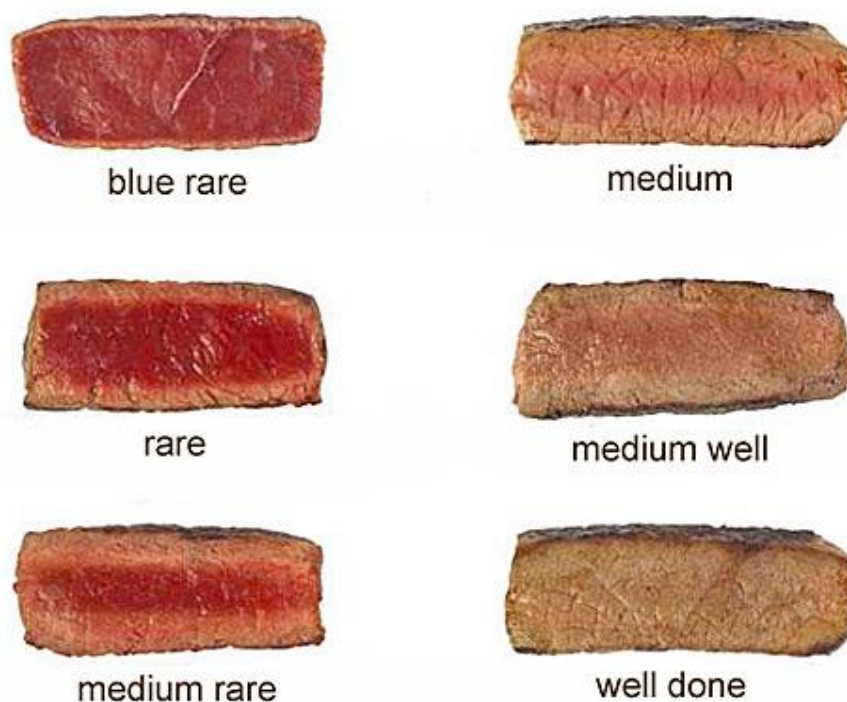


**Стейк-филе** - готовится из головной части вырезки



**Торнедос** - готовится из маленьких кусочков тонкого края центральной части

## Степень прожаренности стейка



от 38°C **blue**, стейк с кровью

от 48°C **rare**, очень слабо прожаренный

от 52°C **medium rare**, слабо прожаренный

от 58°C **medium**, нормально прожаренный

от 63°C **medium well**, сильно прожаренный

от 74°C **well done**, очень сильно прожаренный

### Определяем своей рукой

Степени прожарки стейка можно примерно определить, потыкав сперва пальцем в мясо, а потом пальцем в ладонь другой руки.

Рука расслаблена, мышца в основании большого пальца тоже - на ощупь будет как сырое мясо, в стейках это **blue**, с кровью.

Коснитесь кончиком большого пальца кончика указательного - мышца напряглась, ее твердость напоминает прожарку степени **rare**.



Соединив большой и средний пальцы, получим ощущения, сходные со стейком **medium rare**.

Когда большой палец касается безымянного, та же мышца будет по плотности и упругости походить на стейк степени **medium** или **medium done**.

Соединенные большой палец и мизинец заставят ту же мышцу превратиться в подобие стейка **well done**.

Отвечает Влад Пискунов, Шеф виртуального ресторана «Mangiare e Bere», телеведущий канала «Кухня ТВ», известный кулинарный блоггер

### Какая говядина подойдет для стейка?

- Для стейка лучше всего подойдет мраморная австралийская говядина. Вы можете купить либо отруб целиком и разделить его самостоятельно, либо приобрести уже нарезанные стейки.

## Нужно ли мариновать стейки?

- Можно приготовить приправу из соли, воды, специй, лимонного сока и розмарина. Поливаем стейки прямо на гриле.

## Какой из стейков лучше всего подходит для жарки на сковороде?

- Для приготовления на сковороде лучше всего подойдет стейк «Рибай». Он универсальный. Название происходит от двух английских слов rib-eye, т.е. «ребро» и «глаз». Ребро – это место, откуда берется отруб, а глаз – это форма его поперечного среза, которую наследуют и стейки «Рибай». Обилие жировых прослоек (та самая мраморность мяса) при жарке быстро тает, делая «Рибай» самым сочным и самым неприхотливым в приготовлении из всех стейков.

## Как определить степень готовности мяса

Обычно выбирают степень прожарки между Rare и Medium well, ориентируясь не только на собственные предпочтения, но и на имеющийся кусок мяса.

Общее правило — чем выше мраморность говядины (т.е. чем больше количество жировых прожилок), тем более высокая степень прожарки необходима, чтобы позволить вкусу полностью раскрыться.

Говядину и баранину можно есть любой степени готовности — либо с кровью, либо хорошо прожаренными.

**ВАЖНО!** Свинину можно есть только после того, как из нее вместе с соком перестанет вытекать кровь. Свинину лучше пережарить, чем недожарить! Дело в том, что на свиньях могут жить опасные паразиты, способные жить и на людях.

**ДЛЯ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ.** Люди и свиньи очень близки по физиологии и обмену веществ. По результатам современных генетических

исследований, люди произошли от межвидового скрещивания свиньи и обезьяны. Такое скрещивание возможно, если в нем случайно примут участие вирусы, переносящие межвидовую генетическую информацию. Сильно замороженное в течение достаточно длительного времени мясо (или рыба) освобождается от опасных микробов и паразитов и может употребляться в пищу без последующей термообработки (строганина из мяса или рыбы, популярная на Севере).

В бытовом морозильнике при температуре не выше минус 18 гр. С срок заморозки должен быть не менее 3-х суток (для кусков размером с бифштекс) или значительно большим, в зависимости от размера куска.

При температуре ниже минус 30 гр. С достаточно 1-3 суток.

В ресторанах при термообработке в мясо втыкают специальный термометр, который показывает температуру мяса внутри. На домашней кухне или на природе такой термометр может не иметься в наличии. Готовность поджариваемого мяса можно проверить, просто придавив его пальцами: чем больше сока из него при этом выйдет, тем оно более сырое.

Можно определить готовность мяса по цвету, но это нежелательно, т.к. придется разрезать кусок. При этом из разреза станет вытекать сок, и приготовленное мясо будет суше.

### **Как приготовить безупречный стейк**

Приготовить безупречный стейк может быть трудной задачей даже для очень умелого повара, поскольку небольшие куски мяса могут приготовиться слишком быстро и станут сухими и жесткими.

Рекомендуется использовать тяжелую сковороду или сковороду-гриль вместо электрического гриля, так как это позволит легче контролировать температуру.

## **СОВЕТ:**

Отрубы задней части состоят из нескольких мышц, каждая из которых часто используется, благодаря чему они имеют более плотную текстуру и более сочны, нежели мягкие стейки из филе. Они также имеют мраморный вид, а значит – насыщенный аромат.

Эти стейки нарезаются поперек волокон и должны быть 5-6 см в толщину, из-за чего требуют несколько большего времени приготовления, чем обычно. Классические стейки толщиной 2,5 см готовьте в течение времени, указанного ниже.

### **Шаг 1 – подготовить стейки**

- Выньте стейк из холодильника за 20 минут, чтобы он нагрелся до комнатной температуры.
- Если стейк был заморожен, размораживайте его всю ночь в холодильнике и оботрите насухо.

### **Шаг 2 – разогреть сковороду**

- Разогрейте сковороду на большом огне – она должна стать горячей, но не дымиться (если сковорода будет слишком горячей, стейк подгорит снаружи до того, как приготовится внутри, и получится жестким).
- Смажьте стейки растительным маслом (чтобы не использовать его слишком много) или налейте немного масла в сковороду и приправьте по вкусу (лучше всего использовать масло канولا или арахисовое, но сойдет и оливковое).
- Шипение, которое раздастся после того, как вы поместите стейки на сковороду, даст понять, прогрелась ли она до нужной температуры.

### **Шаг 3 – приготовить по вкусу**

- Для стейка средней прожарки: готовьте стейки на сковороде так, чтобы они не соприкасались, 3-4 минуты, после чего убавьте огонь до среднего, и готовьте еще 2-3 минуты.
- Аккуратно переверните стейк щипцами (не повредите его, чтобы не вытекли соки), и готовьте еще 6 минут. Вы можете варьировать время приготовления, если вы предпочитаете стейк с кровью или хорошо прожаренным.
- Для того, чтобы проверить готовность, аккуратно надавите на стейк кончиком пальца. Стейк с кровью должен быть мягким и податливым, хорошо прожаренный твердым, а средний, как и положено, будет являть собою нечто среднее.

#### **Шаг 4 – дать стейкам отдохнуть**

- Оставить мясо немного полежать так же важно, как и правильно его приготовить, поскольку только так весь кусок станет теплым, сочным и нежным.
- Уберите стейки со сковороды, поместите их на решетку, накройте фольгой и оставьте в теплом месте на 10 минут.

Помните, пусть лучше стейк отдыхает дольше, чем надо, а не меньше, это позволит ему приобрести наибольшие аромат и мягкость.

#### **Шаг 5 – подать стейки**

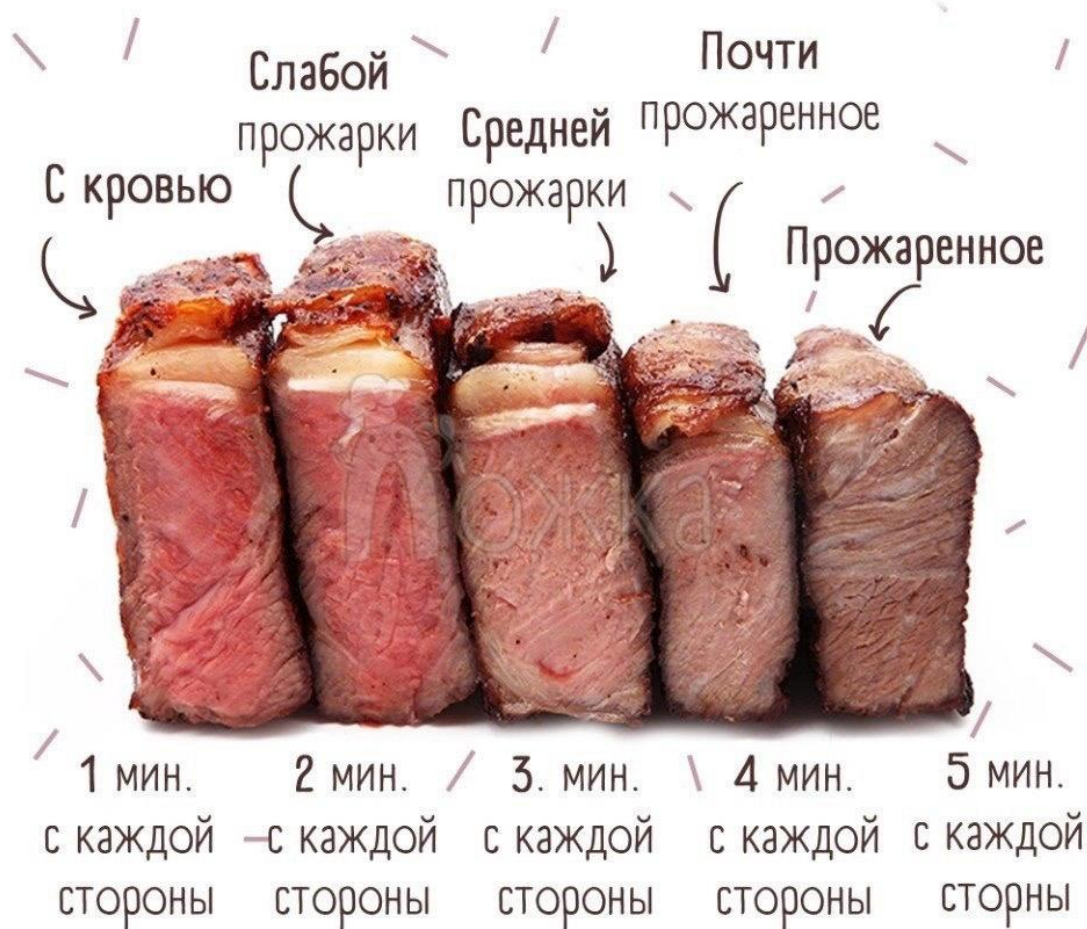
- К стейкам подают остро наточенные ножи без зазубрин, чтобы ровно резать мясо.
- Подавайте стейки на горячих тарелках.

### **Время приготовления стейков**

Указано ориентировочное время для стейка толщиной 2,5 см.

Стейки большей толщины требуют большего времени приготовления, и наоборот.

## ГОТОВИМ СТЕЙК ПРАВИЛЬНО



- Rare (с кровью) – по 1-2 минуты с каждой стороны, дать отдохнуть 6-8 минут.
- Medium rare (слабопрожаренный) – по 2-2,5 минуты с каждой стороны, дать отдохнуть 5 минут.
- Medium (среднепрожаренный) – по 3 минуты с каждой стороны, дать отдохнуть 4 минуты.
- Medium well (прожаренный) – по 3,5-4 минуты с каждой стороны, дать отдохнуть 2 минуты.

- Well done (хорошо прожаренный) – по 4,5 минуты с каждой стороны, дать отдохнуть 1 минуту.

Как перед жарением размягчить мясо, если оно жесткое, см. Маринады для шашлыка. Самые эффективные размягчители мяса — соки ананаса и, особенно, киви. Если мясо замариновать в киви на всю ночь — к утру оно превратится в пластилин.

Подготовила преподаватель Прилепская А.В.