

Jak przygotować steka?



# Opis wskazówki

Jeśli myślisz, że stek to danie, które nigdy nie udaje się w domu, to jesteś w poważnym błędzie!

Przygotowanie steka nie należy do najprostszych, ale wystarczy pamiętać o kilku zasadach, by móc cieszyć się wspaniałym smakiem domowego steka.

## 1. Nie kładź zimnego steka na patelnię

Mięso wyjmij z lodówki około 30 minut przed przygotowaniem, by nabrało temperatury pokojowej. Zapobiegnie to także szokowi termicznemu i nierównomiernemu wysmażeniu mięsa. Przed położeniem mięsa na patelnię, warto osuszyć je ręcznikiem papierowym, dzięki czemu unikniesz pryskania podczas smażenia.

## 2. Odpowiednia temperatura

Steki smaży się w temperaturze 150°C na patelni zwykłej lub grillowej. Do smażenia używaj masła klarowanego lub oleju. Zwykłe masło spali się w tak wysokiej temperaturze. Najpierw rozgrzej patelnię, później olej, a na koniec połóż mięso.

## 3. Jak długo smażyć steka?

Powszechnie obowiązuje zasada, że na 1 cm grubości przypada 1 minuta smażenia z każdej strony. Jednak długość smażenia będzie zależeć od tego, jaki efekt końcowy chcesz uzyskać.

Befsztyk z polędwicy o grubości 2,5 cm smaży się:

3-4 min – mocno krwisty,

4-5 min – krwisty,

5-6 min średnio dosmażony,

6-7 min – dosmażony.

## 4. Nie nakłuwaj steków

Jeśli podczas smażenia nakłujesz stek, to pozbawisz go cennych soków. Do przewracania używaj szpatułki, łopatki lub szczypic. Widelec lub inne ostre narzędzia się nie sprawdzą, gdyż ponakłuwane mięso traci swój smak i aromat.

## 5. Nie krój mięsa zaraz po wysmażeniu

Po usmażeniu odstaw steki na około 5 minut lub zawiń w folię aluminiową na 10 minut, by woda przestała wrzeć. Dzięki temu soki równomiernie rozpułną się po całym mięsie.

Nigdy nie krój mięsa, by zobaczyć czy jest dobrze wysmażone. Po prostu go dotknij - im jest twardsze, tym lepiej wysmażone.