

SPAR



RARE

MEDIUM RARE

MEDIUM

MEDIUM DONE

СТР.8 **ИДЕАЛЬНЫЙ СТЕЙК.**
РАСКРЫВАЕМ СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

СТР.6,7 **ТИ-БОН, РИБАЙ,
РАУНДРАМБ...**
ИЗУЧАЕМ АЗБУКУ СТЕЙКОВ

СТР.9 **ШАГИ К ИСКУШЕНИЮ:**
ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ СТЕЙКОВ

СТР.10, 11 **ОДНО КАСАНИЕ:**
7 СТЕПЕНЕЙ ПРОЖАРКИ СТЕЙКОВ

СТР.12, 13 **ПРЯНАЯ ИСТОРИЯ:**
ВЫБИРАЕМ ПРИПРАВЫ

СТР.15 **ВИНО+СТЕЙК:**
ИЩЕМ ИДЕАЛЬНЫЕ СОЧЕТАНИЯ

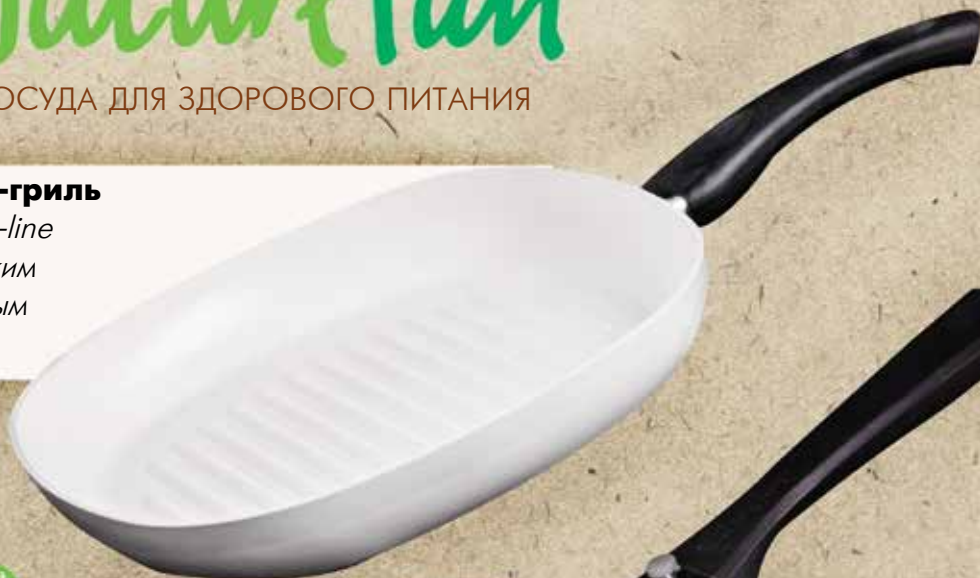
СТР.16-19 **ИСКУШЕНИЕ ВКУСОМ:**
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ СТЕЙКОВ

Nature Pan

ПОСУДА ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Сковорода-гриль

из серии *Eco-line*
с керамическим
антипригарным
покрытием



Сковорода-гриль

из серии *Hi-tech*
со съёмной ручкой
литая

ПОГОВОРИМ О МЯСЕ

Стоя в магазине перед мясной витриной, мы, прежде всего, обращаем внимание на цвет, наличие жира, запах. Мы покупаем приглянувшийся кусочек в надежде на то, что из него получится именно тот невероятно аппетитный стейк, что изображен на фото к рецепту в кулинарном журнале. Однако не всегда наши ожидания оправдываются. Зачастую на деле оказывается, что мясо получилось слишком жесткое...

Желая порадовать любимых ароматным стейком, пикантными свиными ребрышками или корейкой ягненка, необходимо выбрать качественное мясо высшего сорта. Но найти продукт элитного класса не всегда удается.

Причин этому несколько. Начнем с того, что в мясной промышленности существуют две группы пород скота – мясная и молочная. Для производства мясных продуктов используются только мясные породы. Причем, «в дело» идут исключительно бычки в возрасте 8 – 14 месяцев. В отличие от молочных «братьев», рацион которых состоит из сена и комбикорма, их «обеда» составляется на основе зерна и кукурузы, без синтетических добавок. При этом желательнее, чтобы выращивались мясные породы в районах, удовлетворяющих всем экологическим нормам.

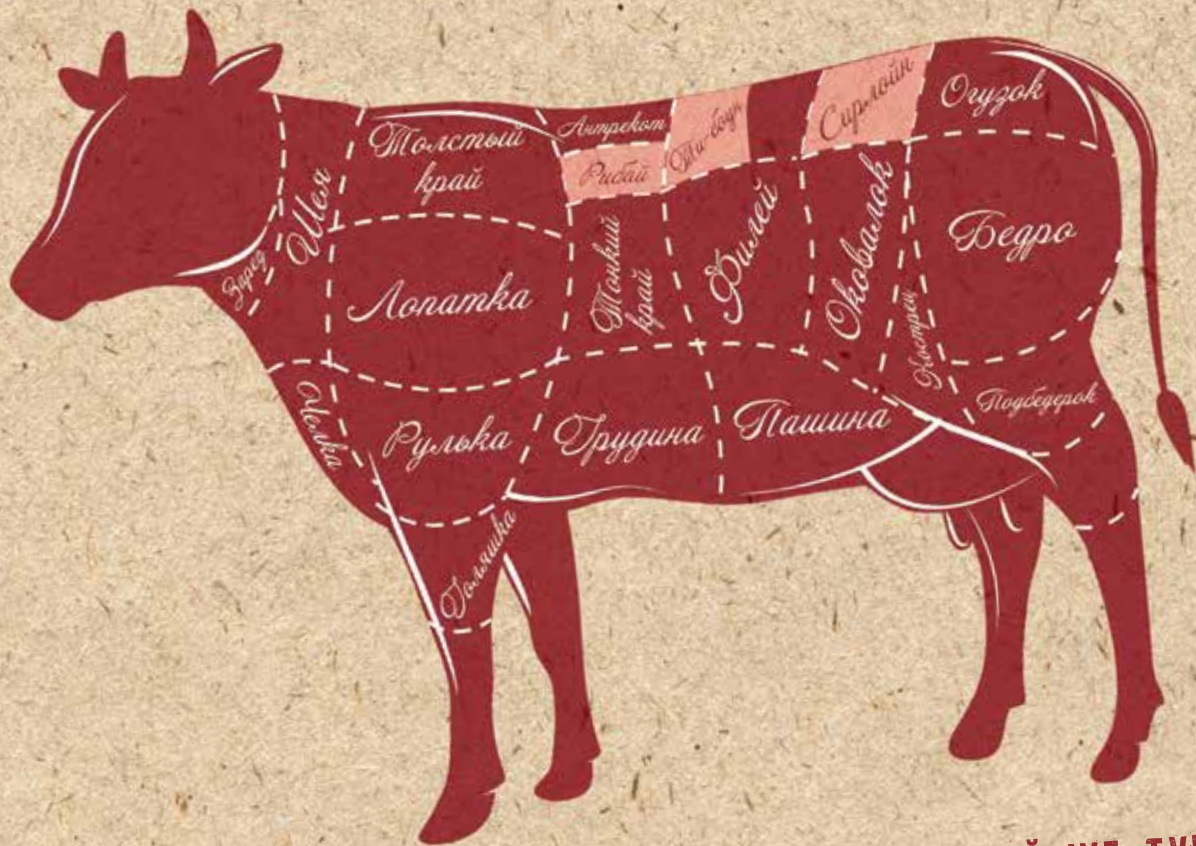
Словом, хороший племенной скот обходится производителям весьма дорого, а его разведение оказывается длительным и хлопотным процессом. Не менее затратно и хранение мяса в необходимых для него специальных условиях.

В нашей стране ситуация с элитным мясом усложняется еще и тем, что на протяжении многих лет в России не существовало стандартов на высококлассный продукт. В советские времена на прилавках «красовались» жирная свинина, худосочная баранина и жесткая говядина из молочной промышленности. О мясной продукции премиум-класса в те времена и не мечтали. Однако времена меняются...

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ!

СЕТЬ СУПЕРМАРКЕТОВ «SPAR» РАДА ПРЕДЛОЖИТЬ ВАМ МЯСО КЛАССА «ПРЕМИУМ»: СВЕЖИЕ СОЧНЫЕ СТЕЙКИ - СИРЛОЙН, ТИ-БОУН И РИБАЙ, ТЕЛЯТИНУ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ И НЕЖНУЮ ЯГНЯТИНУ. КРОМЕ ТОГО, В СУПЕРМАРКЕТАХ «SPAR» ВЫ ВСЕГДА НАЙДЕТЕ СВЕЖУЮ СВИНИНУ ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ!





«МЯСО, ВЗЯТОЕ ИЗ РАЗНЫХ МЕСТ С ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ ТУШИ, СИЛЬНО РАЗЛИЧАЕТСЯ ПО СВОИМ ВКУСОВЫМ КАЧЕСТВАМ. ПРЕМИАЛЬНЫЕ ОТРУБА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ВЫСОКОЙ КУХНЕ, СОСТАВЛЯЮТ ВСЕГО 10-12% МАССЫ ГОВЯЖЬЕЙ ТУШИ. ОСТАЛЬНЫЕ ЧАСТИ СЧИТАЮТСЯ МЕНЕЕ ПРИГОДНЫМ И ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЗЫСКАННЫХ БЛЮД»

Стейк (от англ. *steak* – «кусок») относится к тем блюдам, которые известны человечеству с самых его ранних времен. Существует целая вереница легенд, сказочно повествующих историю возникновения этого блюда. Впрочем, доподлинно известно лишь то, что его происхождение уходит своими корнями во времена Древнего Рима, где в храмах во время ритуала жертвоприношения жрецы жарили на решетках куски говядины для того, чтобы возложить их на божественный алтарь.

В средневековой Европе стейки считались уделом бедных, так как коровы на них забивались исключительно «в возрасте», поэтому мясо получалось жестким и относительно недорогим.

Следующей значимой точкой в истории стейков становится XV век, когда для приготовления стейков стали использовать отборное мясо молодых бычков. В 1460 году в Великобритании способ его приготовления был описан в рецептурной книге. Вкусное, ароматное и сытное блюдо быстро получило одобрение самых тонченно настроенных гурманов и снискало популярность во многих европейских странах.

В США стейковая культура получила развитие, когда Колумб привез в Новый Свет через Атлантику крупный рогатый скот породы Лонгхорн. Именно в этом уголке света стейк стал одним из национальных символов и едва ли не единственным значимым вкладом американцев в мировую историю кулинарии. Сегодня США – один из ведущих экспортеров элитной говядины. Кстати, кроме Америки, наиболее значимыми производителями продукта премиум-класса являются Австралия и Аргентина.

Напомним, мясо для стейка – обязательно продукт элитного животноводства. Причем для создания изысканного блюда подходит только мясо молодых бычков определенных пород (лучшими из которых считаются Герефорд и Ангус). Наиболее ценным является чистое мясо — *Certified Angus Beef*.

Стоит обратить внимание, что отруба премиум-класса, получают только из мышц середины спины животного, условно разделенной на три сегмента: *rib*, *short loin* и *sirloin*. Именно в этих местах у бычка находятся наименее нагруженные, а значит, более нежные и мясистые отруба.



КАКИЕ БЫВАЮТ СТЕЙКИ?

РИБАЙ-СТЕЙК

Само название рибай происходит от двух английских слов rib - ребро, eye - глаз. Ребро – это место, откуда берется отруб, а глаз – это форма его поперечного среза. Этот вид стейка из подлопаточной части туши, имеет большое количество жировых прожилок. Рибай – наиболее мясистый и самый «мраморный» из премиальных отрубов. Обилие жировых прослоек, которые при жарке мгновенно тают, делает рибай самым сочным и неприхотливым в приготовлении из всех стейков. Рекомендованная степень прожарки — medium: среднепрожаренное мясо с розовым соком.

ТИ-БОН-СТЕЙК

Стейк ти-бон (T-bone) получил свое название за T-образную косточку, которая разделяет в нем два разных вида мяса. С одной стороны располагается филейное мясо тонкого края (стриплойна), обладающее наиболее выраженным «говяжьим» вкусом и ароматом. А с другой - нежное и изысканное филе средней части вырезки. Стейк ти-бон – один из вариантов «макси-удовольствия»: достаточно большой, тяжелый, сытный и безумно вкусный.

СИРЛОЙН-СТЕЙК

Для создания этого стейка используется мясо из поясничной части спины возле головной области вырезки. Сирлойн относится к недорогим стейкам. Это блюдо обладает насыщенным мясным вкусом и имеет небольшой процент жира. Его приготовление не требует выдающихся кулинарных талантов и навыков. Однако нужно учесть, в силу того, что сирлойн жестче других стейков, он нуждается в более длительной термообработке.

ПОРТЕРХАУС-СТЕЙК

Стейк королевских размеров, самый сытный и крупный из поясничной части. Ближайший родственник ти-бона, этот вид стейка получил свое название от слова «портерхаус» (porterhouse), так в XVIII веке означало дешевые лондонские пивные и таверны, где в почете было темное пиво «портер». Со временем портерхаусами стали называть рестораны, где подавали не только пиво, но и мясо. В XIX веке лучшая нью-йоркская таверна, заведение Мартина Моррисона, прославилась своим фирменным блюдом — большим стейком из отборной говядины, который впоследствии и стал называться «портерхаус».

СТРИПЛОЙН-СТЕЙК

Strip — полоса, *loin* — филе, поясница. Стейк, вырезанный из поясничной части, тонкий филейный край. Благодаря более крупным волокнам стриплойн обладает наиболее выраженным говяжьим вкусом. Это блюдо считают традиционно «мужским», хотя отождествление это весьма условно. Стейк по периметру окружает толстая полоска жира, которую в процессе приготовления часто срезают, превращая блюдо в постное. Совет профессионалов: вся прелесть этого нежного стейка раскрывается на слабых прожарках – Medium Rare и Medium.

КЛАБ-СТЕЙК

Вырезается из спинной части на участке толстого края длиннейшей мышцы спины, имеет небольшую реберную кость. История этого вида стейка отсылает нас в компанию высшего общества XVIII века. Около 300 лет назад стейк считался довольно привилегированным блюдом. Его приготовление предусматривало особые условия и атмосферу. Постепенно сложилось понятие стейковой культуры. В 1735 году директором одного из лондонских театров было создано общество Стейка, среди его участников были актёры и члены королевской семьи. Со времени общества переросло в клуб, отсюда и произошло название этого вида стейка - клуб-стейк.

РАУНДРАМБ-СТЕЙК

Этот вариант стейка готовится из мяса, вырезанного из верхней тазово-бедренной части. Уступая другим в количестве жировых прослоек, этот стейк требует особого мастерства повара. Раундрамб-стейк — европейский вариант стейка, он имеет некоторое отличие от американских «братьев». Все европейские блюда традиционно готовят из одного цельного куска говяжьей вырезки — толстые, тонкие края из центральной или боковой части.

ТОМАГАВК-СТЕЙК

Для этого блюда используются самые крупные животные, а вес этого стейка может достигать килограмма. Томагавк берут из самой мраморной части с сохранением реберной кости, за которую удобно держать готовое блюдо и которая придает ему уникальный аромат. Из-за своей величины и наличия кости готовится это мясо готовится дольше, чем другие, однако затраченное время компенсируется сполна!

ШАТОБРИАН

Шатобриан гордо именуют гранд-стейком, во-первых, из-за его величины, во-вторых, за аристократическое происхождение; его автором был Монтмирей — личный повар виконта де Шатобриана. Благородный стейк готовится из наиболее нежной головной части говяжьей вырезки и требует от повара высшего мастерства. Из-за толщины и неправильной формы процесс создания этого стейка довольно сложен и длителен. Причем степень прожарки должна меняться по мере продвижения «в глубину» куска: от сильно прожаренной корочки, через слои «полной прожарки» и «промежуточной прожарки», до состояния «с кровью» внутри и в завершении - почти совсем сырое мясо, лишь слегка тронутое нагревом в самом центре.



ГОТОВИМ СТЕЙКИ

Бытует мнение, что стейки – это сложное, кропотливое блюдо, на приготовление которого хватит энтузиазма разве что только по особым случаям. Развенчивая кулинарные мифы, мы расскажем о всех тонкостях и превращениях приготовления безукоризненного стейка.

ШАГ №1. ПЕРВИЧНАЯ ПОДГОТОВКА МЯСА.

Для приготовления сочного и ароматного стейка используют только охлажденное мясо. Но если так случилось, что в наличии у вас есть только замороженное мясо, это вовсе не означает, что идея с шатобрианом или сирлойн-стейком летит в тартарары. Размораживать такое мясо нужно по-особенному. Стейк необходимо переложить на ночь в холодильник, а за час до начала кулинарных работ, выложить мясо, чтобы оно нагрелось до комнатной температуры. Полностью размороженный стейк необходимо протереть насухо полотенцем или салфеткой.

ШАГ №2. РАЗОГРЕВ СКОВОРОДЫ

Разогрейте сковороду до максимума, но не дожидайтесь, пока она начнет дымиться. По мере готовки огонь следует постепенно уменьшать до среднего.

ШАГ №3. ПОДГОТОВКА МЯСА

Смажьте стейки растительным маслом. Оливковое масло не пригодно для жарки. Далее мясо можно приправить пряными травами и специями. Другой вариант – замочить его в жидком или сухом маринаде. Солить стейк можно как и заранее, так и при первом переворачивании, уже на сковороде, или даже после приготовления, перед самой подачей.

ШАГ №4. ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Самая популярная – средняя прожарка medium. При толщине говядины 3 см готовить ее нужно около 4-5 минут на каждой стороне, убирая по минуте через каждые 0.5 см толщины. Также полезно «закрывать» края стейка, совсем недолго подержав его на боках при первом переворачивании (это удобно делать специальными щипцами для мяса). В процессе приготовления старайтесь как можно реже переворачивать стейк. Кстати, опытные повара делают это один единственный раз за все время жарки.

ШАГ №5. ДАЙТЕ СТЕЙКАМ ОТДОХНУТЬ

После приготовления положите на стейк маленький кусочек сливочного масла и поместите на тарелку или решетку, накройте фольгой и оставьте на 5 минут. Этот этап не менее важен, чем сама жарка. Пусть стейк «отдыхает» дольше, чем нужно, а не меньше. Это позволит соку равномерно разойтись по мясу и обрести и благородную мягкость и пряный аромат.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ СТЕЙК

1. Стейком не может быть тонкий кусок мяса. Оптимальная толщина - 2 см. Мясо обязательно должно быть порезано поперек волокон. Только в этом случае правильно (вертикально) расположены волокна, «поры» открыты и через них равномерно проходит жар, нагревая мясо до нужной температуры.

2. Гордое название «стейк» не может носить мясо, подвергнутое панировке и отбиванию. Грубое механическое смягчение мясных волокон категорически запрещено! Смягчить волокна стейка можно, предварительно его замариновав (специи и приправы добавляются по вкусу).

3. Настоящий стейк имеет среднюю степени готовности, лишь по краям допускается хрустящая корочка. Стейк должен быть мягким и сочным, сильная прожарка не даст оценить все вкусовые оттенки блюда. Любителям щедро прожаренного мяса рекомендуем попробовать антрекот или отбивную.

4. Надавите на блюдо кончиком пальца. Стейк с кровью должен быть мягким и податливым, хорошо прожаренный - твердым, а средней степени прожаренности, как и положено, будет являть собою нечто среднее.

5. Готовое блюдо подают на горячей тарелке и разрезают специальным стейковым ножом, с остро наточенным лезвием без зазубрин.

6. Стейк не может быть приготовленным из влажного мяса. Поверхность продукта, предназначенная для приготовления этого блюда, должна быть идеально сухой.

7. После нарезания стейк должен слегка обветриться, чтобы образовалась дополнительная корочка, которая защитит блюдо от потери влаги.

8. Корочка стейка должна быть золотистой, а аромат естественным.

9. Для приготовления стейка подходит только говядина. Свинина, индейка, рыба хотя также жарятся на гриле – стейком именоваться не могут.

10. Стейк нельзя класть на холодную поверхность, только на раскалённую. Иначе пока тарелка будет нагреваться, весь сок вытечет.

11. Идеальное дополнение к стейкам, конечно же, овощи. С этим согласны и повара, и диетологи – мясо любит зелень! Овощное ассорти, греческий салат или овощи, запеченные на гриле, – подойдут любые варианты!

12. Созданный по всем правилам стейк представляет собой по истине произведение кулинарного искусства и не требует никаких лишних добавок, отвлекающих от наслаждения пикантным кусочком мяса!

BLUE RARE



При прожарке Blue мясо внутри остается красным и холодным, при этом снаружи оно горячее. Готовят такой стейк всего по 1-2 минуты с каждой стороны, при этом после термообработки его оставляют «отдыхать» под фольгой на 9 минут! Температура внутри стейка должна быть 50°C.

Расправьте ладонь и расслабьте руку. Указательным пальцем другой руки надавите на мягкую зону между большим пальцем и основанием ладони. Примерно такое на ощупь мясо прожарки blue.



RARE



Мясо с прожаркой Rare - красное внутри, с большим количеством крови. Снаружи оно серо-коричневое, а сердцевина теплая (температура внутри 55°C). Жарят такой стейк 2-3 минуты на каждой стороне, время «отдыха» мяса после готовки - около 8 минут. Температура внутри стейка - 55°C.

Сожмите кончики указательного и большого пальцев. Мышца на большом пальце немного напряжется - такой на ощупь стейк прожарки Rare. Расправьте ладонь и сравните с сырым мясом.



MEDIUM RARE



В отличие от степени прожарки Rare, Medium rare содержит меньше крови и соков на срезе, однако в самой сердцевине стейка оно всё еще ярко-красное, температура внутри куска 60°C. Снаружи мясо серо-коричневое. Готовят такой стейк 3-4 минуты на каждой стороне и затем дают «отдохнуть» около 7 минут.

Слегка надавите кончиком среднего пальца на кончик большого пальца. Обратите внимание на жесткость мышцы на большом пальце. Таким будет и мясо Medium Rare на ощупь.



MEDIUM



Наиболее популярная степень прожарки стейков. На срезе такое мясо уже полностью розовое, с кровью внутри, внешняя его часть зажаренная. Температура внутри куска 65°C. Готовится 4-5 минут на каждой стороне, затем 6 минут блюдо доходит до готовности. Стейк получается сочным и таким аппетитным!

Соедините кончик безымянного пальца с большим, мышца напряжется еще сильнее. Таким по плотности и должно быть мясо, прожаренное до степени medium.



MEDIUM WELL



При этой степени обжарки внешняя часть стейка - зажаренная, мясо в разрезе имеет сероватый цвет, при этом выделяется слегка прозрачный сок. Температура внутри куска 69°C. Такой стейк готовится 6-7 минут с каждой стороны. 5 минут отводится на «отдых».

**«ЧЕМ ЖИРНЕЕ
ВАШ КУСОК И ЧЕМ
ВЫШЕ СТЕПЕНЬ ЕГО
МРАМОРНОСТИ, ТЕМ
БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ
СТЕПЕНЬ ПРОЖАРКИ
ВЫ МОЖЕТЕ
ВЫБРАТЬ БЕЗ ПОТЕРИ
СОЧНОСТИ МЯСА»**

WELL DONE/WERY WELL



Критерии этой степени прожарки: серо-коричневое мясо по всей толщине, сок не выделяется. Температура в куске 77°C. Время готовки составляет 6-7 минут на каждой стороне, затем блюдо 4 минуты доводится до полной готовности. Повара и официанты ресторанов всячески отговаривают посетителей от выбора блюда с такой прожаркой. Дело в том, что этот способ приготовления пересушивает мясо. Кстати, существует ещё более прожаренный вариант Very Well, при котором мясо становится серым и очень сухим. Однако и у этого блюда есть свои ценители.

Чтобы узнать каким будет мясо степени прожарки Well Done, коснитесь большим пальцем вашего мизинца и потрогайте мышцу.





ТРАВЫ И ПРИПРАВЫ К СТЕЙКАМ

СОЛЬ. Существует несколько теорий, когда солить мясо: непосредственно перед жаркой, сразу после, за несколько часов или за 30 минут. Для начала отметим, что соль вызывает у мяса выделение сока. Если посолить блюдо непосредственно перед самой жаркой, сок выделиться не успеет и останется в стейке. Если же посолить и оставить мясо на 5-10 минут, сок выделится, мясо станет сухим и более жестким. Однако если оставить говядину на 15-30 минут при комнатной температуре, она сначала отдаст сок, а потом, как губка, впитает его снова. Многие кулинары советуют солить стейки непосредственно по окончании жарки. Выверенных алгоритмов нет, так что попробуйте солить стейки разными способами и выберите оптимальный для вас вкусовой вариант. Кстати, для приготовления стейков специалисты рекомендуют выбрать морскую соль крупного помола или даже в хлопьях.

ПЕРЦЫ. Традиционно для приготовления стейков принято использовать разные виды перцев: острые и сладкие, молотые и горошком и т. д. Черный перец стоит добавить в маринад или на свежее мясо, он придает неповторимый пряный аромат, при этом его необязательно размалывать. Белый перец - более нежный, его лучше использовать как приправу к молодому мясу. Красный острый кайенский перец и чили привнесут в мясо не только огненную перчинку, но и неповторимый яркий цвет. А зеленый свежий перец придаст мясу нужную мягкость. Сладкая красная и зеленая паприка - не столь жгучие перцы, однако благодаря этим специям мясо приобретет красивую аппетитную корочку.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ. Лавровый лист используют как в маринаде, так и при сухом мариновании мяса. Кстати, для стейка листочки лучше поломать!

ПРЯНЫЕ ТРАВЫ. Со стейком гармонично сочетаются базилик, эстрагон, шалфей, тимьян, майоран, орегано, розмарин. Их можно использовать как в свежем, так и в сушеном виде.

ДРУГИЕ СПЕЦИИ. В маринад можно добавить немного мускатного ореха, куркумы, шафрана, тмина, имбиря или кардамона, зиры, кориандра. При этом всегда помните правила меры. Переборщив с пряностями, вы рискуете «затушить» истинный вкус свежеприготовленного стейка!

СУХОЙ МАРИНАД «СТЕЙК ХАУС»

- 2 ч. л. горошин черного перца
- 2 ч. л. семян горчицы
- 1 ч. л. паприки сладкой
- 1 ч. л. паприки острой
- 1 ч. л. сушеного чеснока
- 1 ч. л. соли крупного помола
- 1 ч. л. коричневого сахара
- 1 ч. л. молотого перца чили

КИСЛЫЙ МАРИНАД К СТЕЙКАМ

- сок 1-го апельсина
- 1/4 стакана уксуса (9%)
- 1/4 стакана соевого соуса
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. молотого имбиря
- 2 сушеных перца чили
- 4 зубчика чеснока

Перчики чили разломать руками, семена выбросить. Чеснок раздавить. В миске смешать все ингредиенты маринада.



«ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ»

«Обжарьте кусок мяса с двух сторон, чтобы «запечатать» внутри соки» – гласит популярное правило приготовления идеального стейка. Кстати, до середины XIX века мясо предварительно запекали и лишь потом обжаривали для создания корочки. В 1850 году знаменитый немецкий химик Юстус фон Либих выдвинул идею, что соки являются ценным питательным ресурсом, и предложил в своей книге «Исследования химии пищи» обжаривать мясо при высокой температуре. По мнению ученого, при таком способе приготовления создается корочка, непроницаемая для воды и соков, и при дальнейшем обжаривании мясо остается сочным. Идея Либиха стремительно распространилась среди поваров и благополучно дожила до наших дней, хотя была окончательно опровергнута еще в 1930-х годах.

Оказалось, что корочка, образующаяся при обжарке говядины, не является водонепроницаемой. Доказательство тому – продолжительное шипение обжаренного мяса на разогретой сковороде: это не что иное, как испарение вытекающих из него соков. Более того, при высокой температуре продукт теряет больше соков.

Почему же этот миф актуален и сегодня? Вся магическая сила кроется в человеческом восприятии. При обжаривании происходят реакции Майяра, создающая неповторимый аромат и иллюзорное впечатление «сочности» мяса. Таким образом, Либих и его последователи ошибались насчет «объективной» сочности, однако были правы в том, что такое мясо действительно получается более вкусным.

ЧТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ С МЯСОМ? НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД

При жарке белок сворачивается, в первую очередь, на поверхности куска мяса. Когда стейк достигает температуры 40°C, белки начинают разрушаться, затем, после 50°C, сжимается коллаген. Достигая отметки 70°C, мясо перестает удерживать кислород и становится серым. Нарезка поперек волокон обеспечивает прохождение высокотемпературных потоков через кусок мяса. Поэтому, даже после того, как стейк сняли с огня, он продолжает, будто бы чудесным образом, нагреваться изнутри.

СТЕЙК+ВИНО

Как подобрать вино к блюду? Традиционная формула «белое - под рыбу, красное - под мясо» в случае с таким благородным блюдом, как стейк, не сработает. Стейк вполне самостоятелен, и подбирать к нему пару «с градусом» нужно с особым вниманием и, главное, с вдохновением. Вы получите идеальный союз в том случае, когда вино будет органично дополнять и ненавязчиво подчеркивать вкус мяса, а не затмевать его. Кстати, вино не только дополняет вкус, но и помогает снизить калории блюда.

Чтобы не ошибиться с вином к мясу, нужно учитывать как отруб, так и степень прожарки. Стейки, взятые из разных частей туши и имеющие различную прожарку, - индивидуальная вкусовая история, а значит, каждому блюду требуется свой персональный винный аккомпанемент.

Рибай - сочный стейк из толстого края. Его вкус прекрасно дополнит сбалансированное красное вино с насыщенным вкусом из винограда Мерло или Каберне Фран.

Стриплойн - стейк из тонкого края с ярко выраженным вкусом. Идеально сочетается с красным вином из винограда сорта Карменер или Каберне-Совиньон со вкусом черной смородины.

T-bone — сочный стейк, сочетающий через реберную кость тендерлойн и стриплойн. Отличную гастрономическую пару ему составит красное вино из винограда Темпранильо и Каберне Совиньон.

Вырезка молочного теленка имеет тонкий вкус и аромат. Этот изысканный вкус подчеркнут красные вина с ароматом ягод или свежее розовое вино.

Если же рассматривать вопрос относительно степени прожарки, то выбирая винное дополнение, следует придерживаться некоторых негласных правил. Для стейка с кровью подходят вина с бархатистой, нежной структурой. С мясом прожарки *medium rare* сочетаются выдержанные образцы с землистыми нотками, стейк прожарки *medium* гармонирует с сочными напитками с цветочно-ягодными оттенками, а к прожаренному мясу стоит приобрести высоко танинные вина с богатым, многомерным вкусом.

ПОСУДА

Оптимальный выбор сковороды для приготовления стейков в домашних условиях - это сковорода-гриль с антипригарным покрытием. Жарить мясо на такой посуде можно совсем без масла, которое, как известно, сгорая, наполняет кухню едким дымом даже при действующей вытяжке. Кроме того, на дне такой сковороды есть ребра, которые не дают стейку пригореть и оставляют на нем аппетитный полосатый отпечаток.

1. Стейки подержать полчаса при комнатной температуре, завернув в бумажные салфетки, чтобы впиталась лишняя жидкость.

2. В сковороде раскалить топленое сливочное масло, посолить мясо с двух сторон и обжарить: четыре минуты с одной и три с другой стороны. Положить мясо в теплое место.

3. На топленом масле и жире из-под стейков обжарить нарезанный тонкими ломтиками картофель. Когда он будет почти готов, добавить туда же каперсы.

4. В блендере смешать лимонный сок с чесноком, листьями зеленого базилика, кедровыми орешками, солью и перцем. Переложить в миску.

5. Вымыть чашу блендера и смешать в нем оливки без косточек, лук, соль, перец и сливочное масло.

6. Подавать мясо с зеленым соусом из базилика, ложкой оливкового тапената и жареной картошкой с каперсами.

СТЕЙК-СИРЛОЙН С БАЗИЛИКОМ И ОЛИВКОВЫМ ТАПЕНАДОМ

Сирлойн-стейк 6 шт.

Базилик зеленый 200 г

Орехи кедровые 50 г

Лимоны 1 шт.

Чеснок 2 зубчика

Каперсы 100 г

Маслины без косточек 100 г

Лук 2 маленькие головки

Масло оливковое 50 мл

Масло сливочное 50 г

Масло сливочное топленое 50 г

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу



ТИБОН-СТЕЙК В АРОМАТНОМ МАРИНАДЕ ИЗ КИНЗЫ И ЧЕСНОКА

Стейк говяжий тибон 2 шт.

Лимоны 1/2 шт.

Кинза (кориандр) листья 1/4
стакана

Уксус бальзамический 2 ст. л.

Масло оливковое 2 ст. л.

Чеснок 2 зубчика

Горчица дижонская 1 ст. л.

Соль крупная 1 ч. л.

Перец черный молотый 1/2 ч. л.

1. В миске смешать мелко нарезанную кинзу, натертую на терке цедру половины лимона, уксус, оливковое масло, измельченный чеснок и горчицу до состояния пасты.

2. Выложить мясо в форму и сверху выложить ароматную пасту, чтобы она полностью покрывала мясо. Отправить в холодильник на 8 часов.

3. Разогреть сковороду.

4. Посолить и поперчить мясо. Выложить на сковороду и жарить примерно по 5 минут с каждой стороны или до нужной вам степени прожарки, смазывая маринадом.





СТЕЙК-РИБАЙ С КАРТОФЕЛЕМ, БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ В СОУСЕ ГРЕЙВИ

Картофель 500 г
Капуста брюссельская 500 г
Рибай говяжий 1 кг
Масло сливочное 180 г
Масло оливковое 50 мл
Лук зеленый 5 г
Тимьян 20 г
Бульон говяжий 250 мл
Мука пшеничная 30 г
Соль по вкусу
Перец черный молотый по вкусу

1. Картофель нарезать крупными ломтиками и отварить до полуготовности.

2. Брюссельскую капусту кинуть в кипящую подсоленную воду и варить 8 минут. Готовую капусту переложить в ледяную воду. Охладить и разрезать пополам каждый кочан.

3. Рибай достать из холодильника и дать ему час полежать. Со всех сторон обильно посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом. Хорошо раскалить сковороду-гриль. Обжарить мясо минуты по две-три с каждой стороны. Потом сразу выложить кусок на решетку (под нее лучше поставить поддон, будет капать сок) и отправить в разогретую до 200°C духовку на 20 минут. После оставить мясо в покое на 20 минут.

4. Разогреть сковороду, влить столовую ложку оливкового масла и выложить картофель. Посолить, добавить семь веточек тимьяна и 100 г сливочного масла. Когда масло растает и раскалится, уменьшить огонь. Жарить, потрясывая сковороду, чтобы масло пенилось, поднималось вверх и покрывало весь картофель. И так 10 минут, пока картофель не приобретет красивый золотистый цвет.

5. Капусту уложить в сковороду с 50 г сливочного масла, посолить, поперчить и поставить на небольшой огонь. Снять через несколько минут, чтобы капуста не начала жариться, а успела только разогреться. Под конец посыпать мелко нарубленным зеленым луком.

6. Растереть 30 г размягченного сливочного масла с 30 г муки. Разогреть говяжий бульон и загустить его до соусной консистенции, добавляя понемногу промасленную муку. Под конец бросить в соус пару веточек тимьяна. Этим соусом поливать уже нарезанные куски мяса.

АНТРЕКОТ ПОД БОРДОСКИМ СОУСОМ

Антрекот 4 шт.

Вино красное сухое 400 мл

Бульон говяжий 1 стакан

Лук белый 1 шт.

Масло сливочное 3 ст. л.

Листья петрушки 1/3 стакана

Масло сливочное топленое 2 ст. л.

Масло оливковое 2 ст. л.

Тимьян или чабер 1 ст. л.

Соль по вкусу

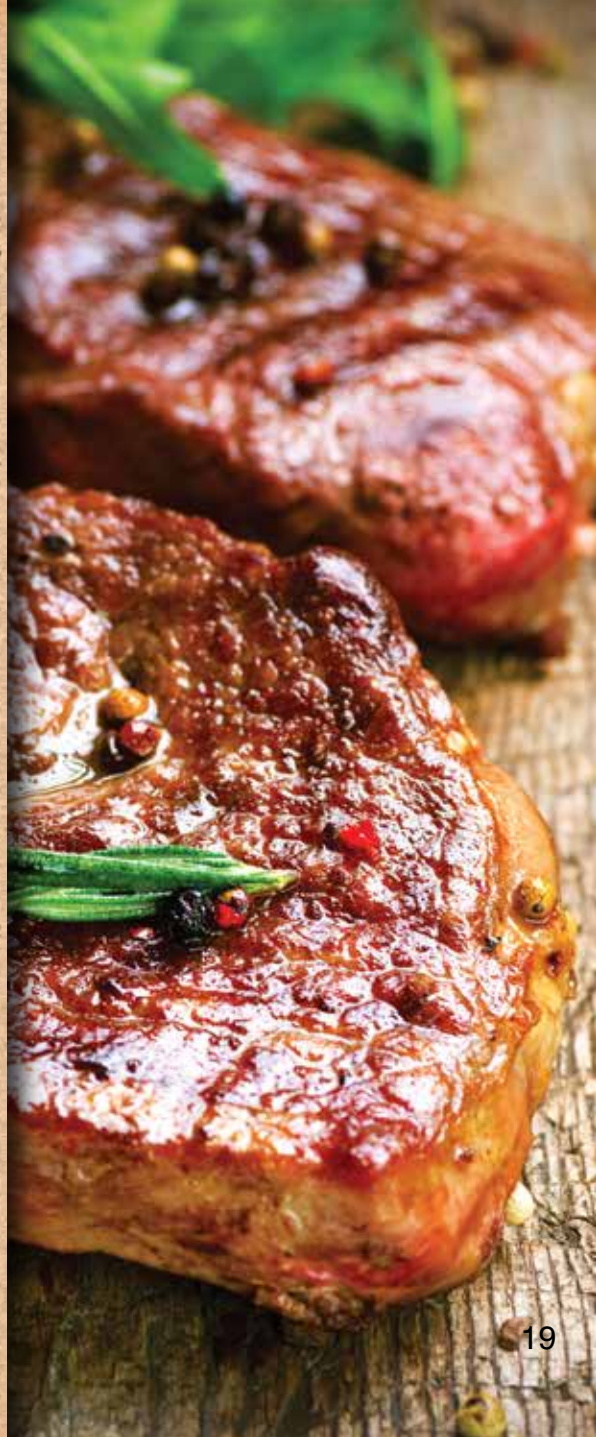
Перец белый молотый по вкусу

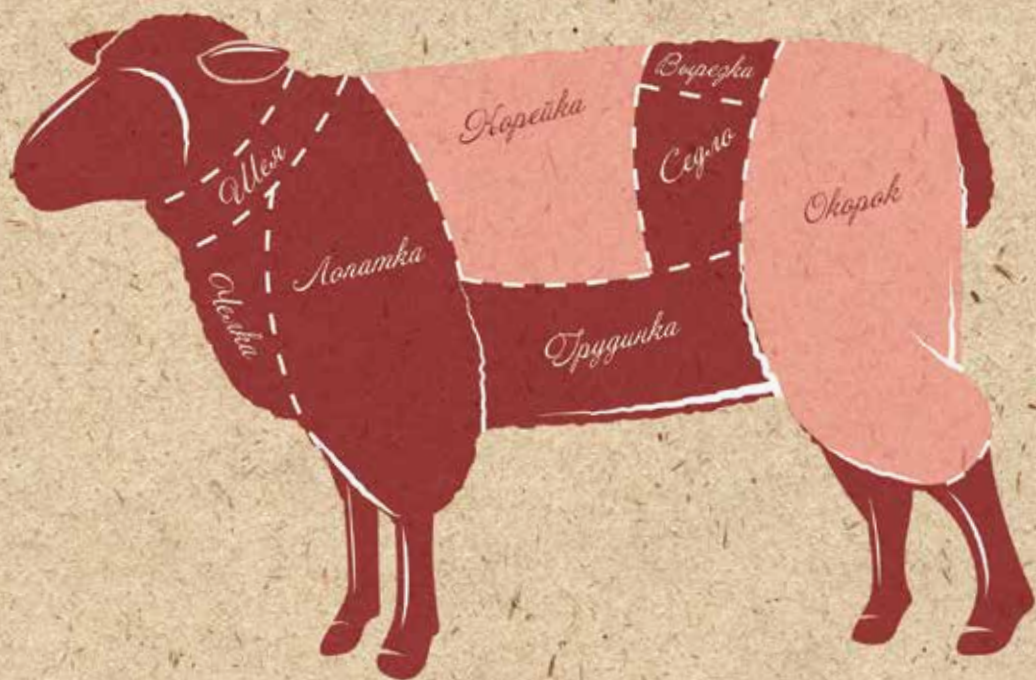
Перец черный молотый по вкусу

1. Мясо смазать оливковым маслом, отложить в сторону. Лук мелко нарезать, обжарить с половиной топленого масла на среднем огне до мягкости, влить вино, выпарить наполовину.

2. Протереть соус через сито, влить бульон, выпарить наполовину, протереть через сито, прогреть, добавляя кусочки сливочного масла один за другим (по мере того, как предыдущий растворится).

3. Посолить, поперчить (белый перец), добавить мелко рубленую зелень, убрать с огня. Мясо посолить, поперчить (черный перец), обжарить с двух сторон в топленом масле на средне-сильном огне по 3-4 минуты, переложить в соус, прогреть пару минут.





«МЯСО ЯГНЕНКА ПОЛЗУЕТСЯ БОЛЬШОЙ ПОПУЛЯРНОСТЬЮ ПО ВСЕМУ МИРУ БЛАГОДАря СВОЕМу ИЗУМИТЕЛЬНОМу ВКУСу. ОНО НЕЖНОЕ И МЯГКОЕ, ИМЕЕТ РОЗОВЫЙ ЦВЕТ И СОБЛАЗНИТЕЛЬНОЙ АРОМАТ. САМАЯ ПОЧИТАЕМАЯ И «ВОСТРЕБОВАННАЯ» ЧАСТЬ ЯГНЕНКА - ЭТО КОРЕЙКА (КАРЭ) ИЛИ СЕДЛО. ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ГРИЛЕ ИЛИ НА СКОВОРОДЕ КАЧЕСТВЕННО ЗАЧИЩЕННЫЕ РЕБРА И ОСТАВЛЕННОЕ НА НИХ МЯСО «ТОЛСТОГО КРАЯ» ЯГНЕНКА СОЗДАЮТ ИДЕАЛЬНУЮ КОМПОЗИЦИЮ ВКУСА... БЛЮДО, КОТОРОЕ ПОКОРИТ СЕРДЦЕ САМОГО УТОНЧЕННОГО ГУРМАНА»

ЦАРСКАЯ КОРОНА

лист лавровый
сельдерей – 10 г
майоран – 3 г
болгарский перец – 50 г
картофель – 200 г
морковь – 50 г
масло сливочное – 10 г
репчатый лук – 50 г
пиво – 20 мл
корейка ягненка – 400 г
соль, черный перец горошком

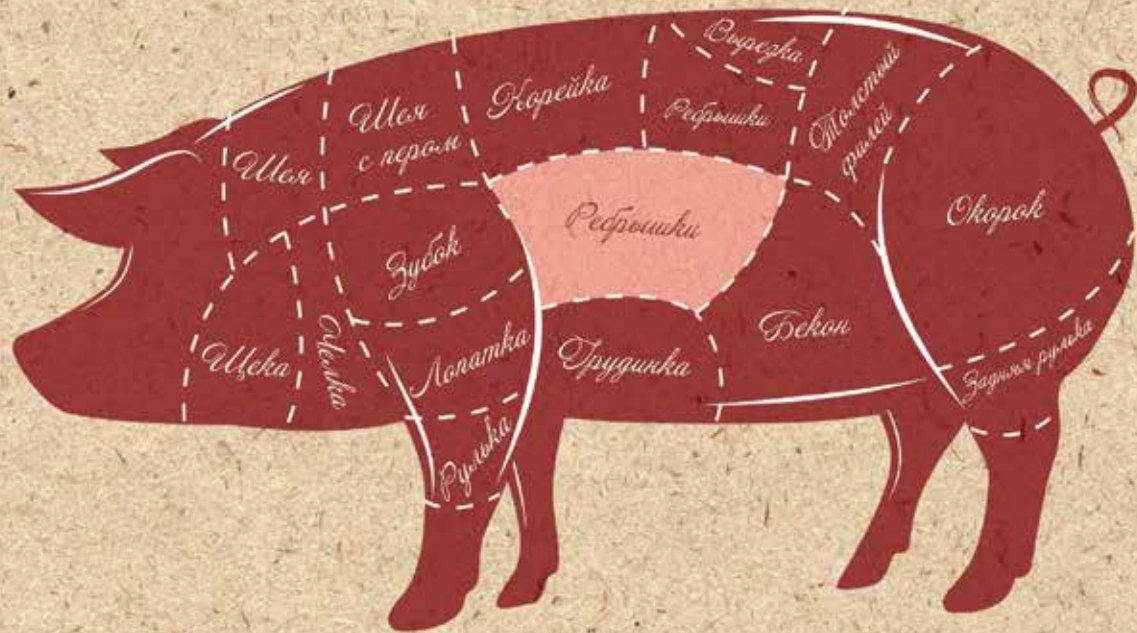
1. Корейку ягненка (6-7 ребер) подрезать внизу и завернуть как корону. Мясо посыпать солью, майораном, полить пивом. Оставить на 2-3 часа.

2. Поместить в лоток с небольшим количеством воды, добавить лавровый лист, черный перец горошком, обжаренный лук, морковь, стебли сельдерея, картофель и болгарский перец. Добавить сливочное масло.

3. Блюдо накрыть фольгой и тушить в духовке в течение 1 часа.

4. Блюдо подается горячим вместе с соусами и овощами. Вкус молодого ягненка будут прекрасно дополнять овощи и майоран. К блюду можно добавить любой гарнир - картофель с сыром, свежие или жареные овощи.





«СВИНИНА БОЛЕЕ ЖИРНАЯ И НЕЖНАЯ ПО СРАВНЕНИЮ С ГОВЯДИНОЙ. КАЧЕСТВЕННОЕ МЯСО ИМЕЕТ НЕЖНО-РОЗОВЫЙ ЦВЕТ И УПРУГУЮ КОНСИСТЕНЦИЮ. ОДНА ИЗ ЛАКОМЫХ ЧАСТЕЙ СВИНИНЫ - ЭТО РЕБРЫШКИ, САМЫМ ВКУСНЫМ «КУСОЧКОМ» В КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ МЕЖРЕБЕРНОЕ МЯСО. ЧУТЬ СЛАДКОЕ, СОЧНОЕ, ОНО ПРОСТО ТАЕТ ВО РТУ. КСТАТИ, ГОТОВИТЬ РЕБРЫШКИ НЕ ТАК ТРУДНО, ЗАТО РЕЗУЛЬТАТ ПРИВЕДЕТ В ВОСТОРГ ВСЕХ ГОСТЕЙ И ДОМОЧАДЦЕВ!»

СВИНЫЕ РЕБРЫШКИ В ПИКАНТНОМ МАРИНАДЕ

свиные ребрышки - 1 кг

оливковое масло - 4 ст. л.

соевый соус - 2 ст. л.

мед - 2 ст. л.

неострая горчица - 1 ч. л.

апельсиновый джем - 2 ст. л.

томатная паста - 1 ст. л.

чеснок - 1 зубчик

соль, перец

1. Положить свиные ребрышки в неглубокую форму.

2. Смешать масло, соус, мед, горчицу, пасту, джем, раздавленный чеснок, перец и соль.

3. Полить этой смесью ребрышки и хорошо перемешать.

4. Накрыть сверху крышкой, пленкой или фольгой и поставить в холодильник на 2-3 часа.

5. Разогреть духовку до 180-200°C.

6. Вынуть ребра из маринада и запекать в духовке 45-50 минут, время от времени поливая их маринадом.

7. К концу приготовления нужно внимательно следить за блюдом, так как джем и мед могут подгореть!





TRAMONTINA

Простоту и естественность привнесет на кухню серия столовых приборов Tradicional. Ножи и вилки имеют рукоятки из бразильского дерева Ирк. Ножи - стальные лезвия, устойчивые к коррозии. Эта серия настолько же экологична, насколько функциональна, вся используемая древесина поступает из специальных лесонасаждений.

