Jak przyrządzać mięso

Pieczenie w piekarniku lub opiekaczu oraz duszenie to tradycyjne metody obróbki cieplnej mięsa. Coraz częściej dorównuje im popularnością smażenie na patelni grillowej, pieczenie na grillu i smażenie metodą stir-fry. Wymagają niewielkiej ilości tłuszczu oraz są szybkie w przygotowaniu, czyli wymarzone na dzisiejsze czasy.

Pieczenie w piekarniku

Pieczenie to najprostszy sposób przyrządzania mięsa – większą lub mniejszą porcję wstawia się bez przykrycia do piekarnika nastawionego na niezbyt wysoką temperaturę. Pieczeń uda się, jeśli wybierzemy dość miękki kawałek mięsa i będziemy go chronić przed wyschnięciem. Oto kilka porad:

Aby mięso z kością nie rozpadło się i upiekło równomiernie, obwiążmy je sznurkiem.

Mięso w dużym kawałku należy umieścić na ruszcie ustawionym nad brytfanną lub innym naczyniem, najmniejszą powierzchnią do dołu, w taki sposób, by warstewka tłuszczu znajdowała się na wierzchu. W trakcie pieczenia będzie się on roztapiał i, spływając po mięsie, chronił je przed wyschnięciem.

Jeśli mięso jest bardzo chude, należy w trakcie pieczenia smarować je od czasu do czasu gorącym, wytopionym tłuszczem, który spłynął do brytfanny. Można też przykryć mięso folią aluminiową lub piec w foliowym rękawie. Najlepiej jednak włożyć je do specjalnej brytfanny ze zbiorniczkiem na wodę w pokrywce. Przed wstawieniem do piekarnika należy nalać do zbiorniczka nieco wody, a pod koniec pieczenia zdjąć przykrywkę, by mięso się przyrumieniło. Przyrządzona w ten sposób pieczeń jest doskonała – miękka i soczysta.

Często trudno ustalić, czy mięso jest już dobrze upieczone. Z

zewnątrz może być pięknie przyrumienione, ale w środku wciąż surowe. Pomocny może się okazać termometr do pieczeni. Niektóre termometry wtyka się w mięso na początku pieczenia, inne na około dziesięć minut przed jego wyznaczonym końcem. Te drugie pokazują temperaturę natychmiast. Należy dopilnować, by końcówka termometru znalazła się w najgrubszej części mięsa, a nie w tłuszczu lub w pobliżu kości.

Czas pieczenia mięsa zależy od wagi przyrządzanego kawałka. Należy go zważyć (jeśli jest nadziewany, po nałożeniu farszu), a następnie wyliczyć czas według poniższych danych. Podane wartości dotyczą mięsa zarówno z kością, jak i bez kości. W przypadku kupionych w sklepie małych porcji gotowych do pieczenia należy zastosować się do przepisu na opakowaniu. Zalecenia producenta należy też uważnie przeczytać, przystępując do pieczenia mięsa w foliowych rękawach. Najlepsza temperatura do pieczenia to 180°C. W nawiasach kwadratowych podane są wskazania termometru do mięsa. wołowina i jagnięcina

krwista – 20 minut na każde 500 g plus 20 minut [60°C]
średnio wypieczona – 25 minut na każde 500 g plus 25 minut [70°C]
wypieczona – 30 minut na każde 500 g plus 30 minut [80°C]
cielęcina
wypieczona – 30 minut na każde 500 g plus 30 minut [80°C]
wieprzowina
średnio wypieczona – 30 minut na każde 500 g plus 30 minut [80°C]
wypieczona – 35 minut na każde 500 g plus 35 minut [85°C]

Opiekanie

Kiedy mięso jest pieczone na ruszcie pod grzałką opiekacza, większość tłuszczu wytapia się i skapuje do umieszczonej poniżej brytfanny, więc ta metoda obróbki cieplnej jest jedną z najzdrowszych. Niestety pieczone w ten sposób chude kawałki

mięsa łatwo wysychają.

Przed pieczeniem trzeba posmarować całe mięso odrobiną oleju lub smarować je w trakcie pieczenia mieszaniną wody i oleju. Mięso będzie też soczyste, jeśli wcześniej je zamarynujemy, jednak wymaga to więcej czasu.

Należy zwrócić uwagę na temperaturę w opiekaczu i odległość grzałki od mięsa. Zbyt mała odległość i zbyt wysoka temperatura spowodują, że mięso przypiecze się mocno z wierzchu, ale w środku pozostanie surowe. Przed wstawieniem mięsa do opiekacza należy koniecznie rozgrzać grill.

Pieczenie na grillu

Wszystko, co można opiekać, nadaje się też do pieczenia na grillu węglowym, więc jeśli pogoda jest ładna, warto wyjść na świeże powietrze, by przygotować steki, kotlety, kiełbaski, burgery i szaszłyki, a także większe kawałki mięsa takie jak rozpłaszczony cały udziec jagnięcy.

Aby mięso było soczyste i smaczne, najlepiej je przed pieczeniem zamarynować, a potem, już na ruszcie, często smarować mieszaniną oleju z ziołami pędzelkiem o bardzo długiej rączce, żeby się nie poparzyć.

Smak upieczonego mięsa zależy od temperatury węgli. Jeśli są one zbyt gorące, mięso przypali się z zewnątrz, a w środku pozostanie surowe. Aby do tego nie dopuścić, warto poczekać z wyłożeniem porcji na ruszt do czasu, aż ogień zgaśnie, a węgle zmienią kolor z czerwonego na szary.

Smażenie na patelni grillowej

Specjalne żeliwne patelnie grillowe mają rowki w dnie. Smaży się na nich na silnym ogniu, a na powierzchni mięsa powstają mocniej przypieczone paski. Na patelniach takich przygotowujemy steki, kotlety, eskalopki i inne chude kawałki.

Mięso z patelni grillowej jest bardzo zdrowe, gdyż smaży się bardzo szybko, na odrobinie oleju lub w ogóle bez tłuszczu. Przypieczone paseczki wyglądają bardzo apetycznie.

Najlepsze są patelnie o grubym dnie.
Patelnię należy bardzo mocno rozgrzać przed smażeniem – najlepiej około 10 minut.
Podczas smażenia na patelni grillowej może wydzielać się mnóstwo dymu, więc należy włączyć wyciąg kuchenny.

Smażenie

Mięso można smażyć w zdrowy sposób na innych patelniach.

Smażenie bez tłuszczu to najlepszy sposób obróbki bardziej tłustych mięs: mielonego, kiełbas i bekonu. Zawarty w nich tłuszcz wytapia się, zapobiegając przywarciu do patelni i przypaleniu. Potrzebna jest dobra patelnia teflonowa. Mięso mielone po usmażeniu przekładamy do sitka i odsączamy z tłuszczu, natomiast kiełbasę i bekon wyjmujemy łyżką cedzakową i osączamy na papierowych ręcznikach.

Smażenie na zwykłej patelni to najkorzystniejsza metoda przyrządzenia cienkich kawałków mięsa. Teflonową lub żeliwną patelnię o grubym dnie należy bardzo mocno rozgrzać przed smażeniem, wcześniej skrapiając olejem lub smarując zwiniętym ręcznikiem kuchennym nasączonym odrobiną oleju. Należy wrzucić mięso na mocno rozgrzaną patelnię, by szybko się przyrumieniło i nie wchłaniało tłuszczu, a następnie, jeśli to konieczne, przykręcić ogień.

Smażenie metodą stir-fry w woku jest bardzo zdrowe i wygodne, gdyż wymaga jedynie odrobiny oleju, a pokrojone w cieniutkie paseczki mięso jest gotowe w kilka minut. Potrawy tego typu zawierają niewiele mięsa, ale mnóstwo warzyw oraz ryżu lub makaronu. Całość przygotowuje się w jednym woku, więc nie ma wiele zmywania. Najlepiej do smażenia potraw stir-fry nadaje się olej arachidowy, ponieważ rozgrzewa się do bardzo wysokiej

temperatury, ale można też użyć oleju słonecznikowego lub kukurydzianego, a nawet oliwy z oliwek. Aby potrawa była smaczniejsza, warto dodać do niej na sam koniec smażenia nieco oleju sezamowego lub oleju z orzechów włoskich. Potrawy typu stir-fry można też przyrządzać na głębokiej patelni.

Duszenie i pieczenie w brytfance

Duszenie to powolna obróbka cieplna pod przykryciem w niezbyt wysokiej temperaturze. Metoda ta doskonale nadaje się do przyrządzania tańszych, twardszych mięs o grubszych włóknach, takich jak mostek wołowy, wieprzowa łopatka i jagnięcy comber. Dusić można też cieńsze kotlety, gulasz z mięsa pokrojonego w kostkę oraz duże porcje z kością i bez.

Mięso jest najsmaczniejsze, gdy dusi się je w intensywnym wywarze, winie, cydrze lub piwie, z dodatkiem ziół i przypraw, a także warzyw.

Pod koniec duszenia do mięsa można dodać produkty skrobiowe – ryż, makarony czy kluski. Można też na godzinę przed końcem duszenia przykryć mięso grubą warstwą pokrojonych w plasterki ziemniaków i zdjąć pokrywkę, by przyrumieniły się i nie rozgotowały.

Gotowanie w kuchence mikrofalowej

Mięso można też przyrządzić błyskawicznie w kuchence mikrofalowej. Wbrew częstym opiniom, jest ono bardzo smaczne, szczególnie jeśli kuchenka wyposażona jest w opiekacz. Instrukcje obsługi tych urządzeń podają czas obróbki poszczególnych rodzajów mięs.

Fot. Adobe Stock