

# 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 miękkie 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 roztopiał 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 zdjęć 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 pieczenia. 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 mieszanką 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 rozplaszczony cały udziec jagnięcy.

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

Smak upieczonego mięsa zależy od temperatury węgla. 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.