Mięso doskonałe

Zwierzęta są dziś hodowane w taki sposób, by ich mięso było chude. Także odpowiedni rozbiór tusz powoduje, że mięso zawiera jak najmniej nasyconych kwasów tłuszczowych. Dlatego jest zdrowe i wartościowe. Jeśli odpowiednio je przyrządzimy, to dostarczymy domownikom niezbędnych substancji odżywczych.

Jak kupować mięso

Kupując mięso, warto wiedzieć o nim jak najwięcej.

• Jeśli to, co wyłożone jest na półkach i ladach nie do końca spełnia oczekiwania, poszukajmy w okolicy innego sklepu.

• Wybierajmy zawsze dobrze okrojone z tłuszczu chude porcje, które wyglądają świeżo i soczyście oraz mają odpowiedni kolor.

• Sprawdzajmy termin przydatności do spożycia paczkowanego mięsa.

• Wiele sklepów mięsnych i supermarketów sprzedaje wstępnie przygotowane dania: szaszłyki, paseczki na potrawy typu stir-fry, kostkę na gulasz. Są one bardzo łatwe do przyrządzenia, ale lepiej sprawdzić, co zawierają. Warto więc starannie przeczytać informacje na etykiecie, porównując zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, sodu, środków konserwujących i przypraw w produktach różnych dostawców.

• Niektórzy z nich reklamują mięso jako „chude”. Warto sprawdzić, co naprawdę kryje się pod tym określeniem, czasami bowiem nie ma ono nic wspólnego z rzeczywistością.

• Należy koniecznie sprawdzać zawartość tłuszczu w mięsie mielonym lub siekanym i wybierać jak najchudsze. Najlepiej jednak wybrać cały chudy kawałek i zemleć go samemu lub poprosić o zmielenie w sklepie. Jeśli potrawa, którą chcemy przyrządzić, nie wymaga drobno zmielonego mięsa, możemy posiekać kawałek dwoma ostrymi nożami.

Jak najmniej tłuszczu

Łączną zawartość tłuszczu w potrawie można zdecydowanie ograniczyć, stosując kilka prostych metod kucharskich.

• Należy usunąć jak najwięcej widocznego tłuszczu ze steków i kotletów oraz pokrojonego w kostkę mięsa przeznaczonego na gulasz. Do pieczenia można pozostawić cieniutką warstewkę tłuszczu, by mięso zbytnio nie wyschło. Najlepiej piec je na ruszcie – dzięki temu nie będzie dusiło się we własnym tłuszczu.

• Gulaszu i mięs duszonych lepiej nie obtaczać wstępnie w mące, gdyż wchłania ona tłuszcz, który wycieka z mięsa podczas obróbki. Lepiej lekko obsmażyć surowe mięso, a dopiero na końcu, o ile to konieczne, zagęścić starannie odtłuszczony sos mąką.

• Po przyrządzeniu potrawki lub gulaszu usuwamy tłuszcz z powierzchni. Nadaje się do tego gruszka używana do polewania pieczeni sosem, ale można też odtłuścić potrawę łyżką lub papierowymi ręcznikami albo wrzucając kilka kostek lodu – tłuszcz zastygnie na nich i łatwo będzie go usunąć.

• Po upieczeniu mięsa należy oddzielić tłuszcz od sosu. Najlepiej do tego celu nadaje się specjalny dzbanek z dziobkiem znajdującym się tuż nad dnem. Odstawiamy dzbanek, tłuszcz uniesie się na powierzchnię, a przez dzióbek w pierwszej kolejności będzie wyciekał sos.

• Jeśli to możliwe, warto przyrządzić gulasz lub potrawę duszoną dzień wcześniej i wstawić na noc do lodówki. Tłuszcz uniesie się na powierzchnię i zastygnie, dzięki czemu łatwo będzie go usunąć przed odgrzaniem potrawy.

• Mięso siekane i mielone można usmażyć na suchej patelni. Lekko przyrumienione należy mieszać tak, by się rozdzieliło, a następnie przełożyć do sita i osączyć z tłuszczu, który się z niego wytopił. Na suchej patelni razem z mielonym lub siekanym mięsem można też usmażyć posiekane warzywa.

Miękkie mięso

Chude mięso łatwo wysycha, bo nie jest przetykane żyłkami tłuszczu, który nawilżałby je podczas pieczenia. Wymaga więc specjalnego potraktowania w czasie obróbki.

• Rozbite mięso smażymy krócej, więc mniej wysycha. Twardsze włókna rozpadają się podczas rozbijania, dlatego kotlety są bardziej miękkie.

• Chude mięso będzie soczyste, smaczniejsze i delikatniejsze, jeśli je zamarynujemy. Do marynowania twardych kawałków warto dodać ananasa, figi lub papaje, które zawierają enzymy zmiękczające mięso. Podobnie, choć słabiej, działają morele i suszone śliwki. Zostawmy mięso w marynacie co najmniej na cztery godziny w temperaturze pokojowej.

Pyszne marynaty i nadzienia

Polewanie mięsa gęstym, kalorycznym sosem to nie najlepszy sposób dodawania mu smaku. Znacznie lepiej zamarynować je przed pieczeniem, duszeniem lub smażeniem w ziołach, przyprawach i czosnku lub w glazurze przyrządzonej z takich składników, jak musztarda, miód, soki owocowe oraz sos sojowy. Godnym polecenia sposobem przyrządzania mięsa jest nadziewanie. Zjadając porcję nadziewanej cielęciny, w rzeczywistości dostarczamy organizmowi niewielki kawałek mięsa oraz sporo zdrowej skrobi z bułki lub ryżu, a także witaminy, mikroelementy i błonnik z zawartych w nadzieniu warzyw i owoców. Farszem można nadziewać zarówno większe kawałki mięsa, jak i kotlety. Zazwyczaj umieszczamy go w miejscu po usuniętej kości lub smarujemy nim większy płat mięsa bez kości i zwijamy w roladę. Jeśli zostanie nieco nadzienia, można z niego uformować pulpeciki i upiec lub udusić razem z mięsem.

Fot. Shutterstock