Szybkie sposoby na stek

Stek to porcja w sam raz dla jednej osoby lub dla dwojga. Na steki z patelni najlepiej nadaje się rostbef, antrykot i polędwica. Podawaj je z proponowanymi przez nas sosami i purée ziemniaczanym lub chrupiącym pieczywem.

6 zasad smażenia steku

1) **Wyjąć mięso z lodówki około 20 minut przed smażeniem.** Dzięki temu temperatura patelni nie zmniejszy się po włożeniu mięsa – stek od razu obsmaży się i skarmelizuje na powierzchni, a nie udusi i nie nabierze nieapetycznego szarego koloru.
2) **Rozgrzać dość mocno patelnię.** Na gorącej patelni pory mięsa szybko się zamkną i stek nie zacznie się dusić. Najlepsze są patelnie z grubym dnem, ponieważ dobrze trzymają ciepło. Jeśli plaster mięsa jest gruby, należy obsmażyć go na dużym ogniu, a potem zmniejszyć lekko ogień i dosmażyć według upodobania.
3) **Natłuścić mięso, a nie patelnię.** Nadmiar oleju na patelni stojącej na dużym ogniu zacznie się palić i dymić.
4) **Przewrócić na drugą stronę tylko raz.** Czas smażenia zależy od grubości mięsa. Stek o grubości 2–3 cm należy smażyć z każdej strony po 2–3 minuty (krwisty), 4– 5 minut (średnio wysmażony) i 5–6 minut (dobrze wysmażony). Jeśli stek jest gruby, należy obsmażyć go na dużym ogniu, następnie zmniejszyć lekko ogień i dosmażyć według upodobania, uważając jednak, aby nie zrobił się zbyt ciemny.
5) **Sprawdzić, czy stek jest już gotowy.** Nacisnąć mięso szczypcami kuchennymi – jeśli ustępuje pod wpływem nacisku, jest krwisty lub średnio wysmażony; im twardszy stek, tym bardziej wysmażony.
6) **Odstawić na bok, aby mięso odpoczęło.** Przełożyć stek na ciepły talerz, owinąć luźno folią aluminiową i zostawić na około 5 minut. Mięso „odpocznie” i wchłonie z powrotem soki, dzięki czemu będzie miękkie i kruche.

Pyszne sosy z patelni

Gdy stek odpoczywa, możemy przygotować sos ze smacznych soków, które wyciekły podczas smażenia czy nawet z przyrumienionych resztek mięsa z dna patelni. Wystarczy wlać na patelnię czerwonego lub białego wina i mieszać na ogniu, aby wino połączyło się z sokami i resztkami mięsa (nazywamy to deglasowaniem). Można dodać musztardy lub posiekane świeże zioła. Gotować na wolnym ogniu około minuty, aż sos lekko odparuje. Polać stek. Doskonale sprawdzą się także poniższe sosy. Przepisy opracowane są dla 2 osób.

Stek Diany
Rozpuścić 2 łyżeczki masła na patelni na średnim ogniu. Wrzucić drobno posiekaną szalotkę i wyciśnięty ząbek czosnku i smażyć minutę. Dodać 3 łyżeczki sosu worcester oraz 2 łyżeczki brandy. Wymieszać, skrobiąc dno patelni drewnianą łyżką. Wlać 1/2 szklanki śmietany 18%. Wymieszać. Doprowadzić do lekkiego wrzenia i gotować powoli 3 minuty, aż sos trochę zgęstnieje.

Sos marsala z pieczarkami
Rozpuścić 1 łyżkę masła na patelni na średnim ogniu. Wrzucić 150 g pokrojonych w plasterki drobnych pieczarek i smażyć 5 minut, aż będą miękkie i lekko przyrumienione. Dodać łyżkę wina marsala oraz 1/2 szklanki śmietany 18%. Gotować 3–4 minuty na małym ogniu, aż sos trochę zgęstnieje.

Sos z czerwonym winem
Rozpuścić łyżkę masła na patelni na średnim ogniu. Wrzucić 1/2 małej cebuli pokrojonej w cienkie talarki i smażyć 5 minut, aż będzie miękka i lekko przyrumieniona. Dodać łyżkę galaretki z czerwonej porzeczki, 1/4 szklanki czerwonego wina i 1 i 1/4 szklanki wywaru z wołowiny. Doprowadzić do lekkiego wrzenia i gotować 5 minut, aż sos trochę zgęstnieje. Włożyć stek z powrotem na patelnię, pokryć sosem i delikatnie odgrzać.

Sos klasyczny
Rozpuścić 2 łyżeczki masła na patelni. Posypać 2 łyżeczkami

mąki i zasmażać na średnim ogniu 30 sekund, skrobiąc dno patelni. Dodać stopniowo 1/2 szklanki wywaru z wołowiny, wymieszać, aż uzyska gładką konsystencję. Doprowadzić do wrzenia i gotować minutę, aż sos zgęstnieje.

Szybkie sosy śmietanowe
Wrzucić na patelnię jeden z następujących składników: 2 łyżeczki musztardy, 1/2 łyżeczki pieprzu, łyżeczka drobno otartej skórki z cytryny lub łyżeczka posiekanego świeżego rozmarynu. Dodać, mieszając, 1/2 szklanki śmietany 18% i gotować powoli 1–2 minuty.

Masła smakowe

Jak urozmaicić zwykły stek. Odłożyć 60 g masła w temperaturze pokojowej, aby zmiękło. Wymieszać je z jednym z następujących składników: łyżka musztardy, łyżka posiekanych świeżych ziół, łyżeczka drobno otartej skórki z cytryny, wyciśnięty ząbek czosnku, łyżeczka drobno posiekanej świeżej czerwonej papryczki chili, rozgniecione anchois lub łyżeczka posiekanych kaparów.
Można łączyć smaki: czosnek, cytryna i chili; anchois, kapary i koperek; równa ilość miękkiego niebieskiego sera pleśniowego i masła.
Jak wykorzystać. Schłodzić masło smakowe, aby stwardniało, podzielić na 6 porcji. Włożyć je do plastikowej torebki zamykanej na suwak, usunąć z wnętrza powietrze i przechowywać w zamrażalniku nie dłużej niż miesiąc. Nakładać po jednej porcji na ciepły stek.

Fot. Shutterstock