Wołowina i cielęcina

Wołowina i cielęcina są popularne w wielu kuchniach świata.

Kupując wołowinę, należy wybierać taką, która ma jasnoczerwony kolor i nie ma szarych bądź brązowych przebarwień. Cielęcina powinna być jasnoróżowa.
Mięso należy kupować wyłącznie w takich miejscach, gdzie jest ono przechowywane w warunkach chłodniczych. Opakowanie powinno być nienaruszone. Jeśli jest w nim zbyt dużo płynu, może to oznaczać, że mięso przechowywano w zbyt wysokiej temperaturze. Należy też zwrócić uwagę na termin przydatności do spożycia.
Ilość mięsa, jaką chcemy kupić, zależy od tego, czy jest ono z kością, czy bez:
• 450 g mięsa z kością to 2 i 1/2 porcji.
• 450 g mięsa z kością podzielonego na kotlety to 2 porcje.
• 450 g mięsa bez kości, które trzeba okroić z tłuszczu, to 2 i 1/2–3 i 1/2 porcji.
• 450 g chudego mięsa bez kości, na przykład udźca, ligawy lub polędwicy, to 4–5 porcji.
Twardsze kawałki wołowiny marynuje się, aby stały się bardziej miękkie i nabrały smaku. Marynata zmiękczająca powinna zawierać kwaśny składnik, na przykład sok z cytryny, ocet, jogurt lub wino. Do miękkich, delikatnych kawałków używa się marynaty bez kwaśnych dodatków. Wołowinę w marynacie należy przechowywać w lodówce, o ile nie trwa to krócej niż 30 minut. Duże kawałki mięsa powinno się trzymać w marynacie zmiękczającej od 6 do 24 godzin, ale nie dłużej, ponieważ mięso przestaje być wówczas zwarte. Mniejsze kawałki, na przykład pokrojone w kostkę mięso na szaszłyki lub cienkie steki, marynuje się tylko kilka godzin. Część marynaty warto zachować i użyć do smarowania pieczeni albo do sosu. Na 1 kilogram mięsa należy przygotować 1/2 szklanki marynaty. Surowe kawałki mięsa przeznaczone do pieczenia lub smażenia można natrzeć mieszanką świeżych lub suszonych ziół i przypraw, aby nabrały aromatu. Różne kawałki wołowiny lub

cielęciny wymagają innych metod obróbki cieplnej. W przypadku miękkich kawałków może to być metoda niewymagająca użycia tłuszczu lub też wymagająca go niewiele (smażenie, opiekanie, smażenie na patelni grillowej lub teflonowej i metodą stir-fry). Twardsze kawałki nadają się do duszenia i gotowania.

Czym zastąpić wołowinę

Nie wszystkie dania muszą zawierać mięso. Jeśli chcesz ograniczyć jego ilość w ulubionych potrawach, skorzystaj z poniższych rad:
Lżejsze potrawy – część mięsa przewidzianego w przepisie można zastąpić mieszanką drobno posiekanej marchwi, selera naciowego i orzechów albo ugotowanym ryżem, kuskusem, kaszą perłową czy kaszą bulgur.
Wybierz fasolę – warzywa strączkowe są bogate w białko, dzięki czemu z powodzeniem można zastąpić nimi mięso w wielu daniach, zwłaszcza w zupach, gulaszach i zapiekankach. Warto poeksperymentować i wypróbować nieznane sobie wcześniej warzywa.
Zamienniki do makaronów – w sosach do makaronów, zamiast mielonej wołowiny, można użyć pieczarek pokrojonych w plasterki lub drobno pokrojonej papryki. W lasagne sprawdzą się pokrojone w plasterki i lekko podsmażone warzywa, takie jak cukinia i bakłażan.

Pieczenie wołowiny i cielęciny

Mięso najlepiej jest piec w brytfannie. Pod koniec pieczenia warto sprawdzić jego temperaturę. W tym celu należy wprowadzić sondę termometru do mięsa w miejscu, gdzie mięsień jest najgrubszy, w taki sposób, aby nie dotykała kości i tłuszczu. Jeśli temperatura jest za niska, sondę trzeba wyjąć, a mięso wstawić z powrotem do piekarnika, aby dalej się piekło. Po pewnym czasie jeszcze raz należy sprawdzić temperaturę. Mięso powinno się piec bez dodatku płynu i bez przykrycia. Po wyjęciu z piekarnika temperatura w środku pieczeni nadal

będzie rosła, mięso należy wyjąć, kiedy termometr wskazuje 2–5°C poniżej temperatury przewidzianej dla konkretnego stopnia wypieczenia, przykryć folią aluminiową i odstawić na 15 minut, zanim przystąpimy do krojenia.

Wskazówki dotyczące rozmrażania

Im grubsza porcja mięsa, tym więcej czasu zajmuje jej rozmrożenie. Oto kilka wskazówek dotyczących rozmrażania wołowiny i cielęciny w lodówce:

• Kotlety mielone wołowe lub cielęce grubości 1–2 cm – przynajmniej 12 godzin.

• Porcje mięsa grubości 2 i 1/2–4 cm lub opakowanie mielonego mięsa – przynajmniej 24 godziny.

• Steki – 12–24 godziny.

• Duże porcje na pieczeń – około 6 i 1/2 godziny na każde 500 g mięsa.

Pieczenie wołowiny i cielęciny na grillu

Wołowina jest gotowa, gdy termometr do mięsa pokazuje temperaturę 65°C dla mięsa półkrwistego, 70°C dla średnio wypieczonego i 75°C dla mocno wypieczonego.

Cielęcina jest gotowa, kiedy termometr pokazuje 70°C dla mięsa średnio wypieczonego i 75°C dla dobrze wypieczonego.

Fot. Shutterstock