Znakomite marynaty

Marynaty nie tylko nadają mięsu smak, lecz również powodują jego zmiękczenie.

Żeby zamarynować mięso lub kurczaka, należy włożyć je do płytkiego, ceramicznego lub szklanego naczynia (metalowe mogą reagować z kwasami zawartymi w marynacie i nadawać nieprzyjemny smak), skropić mięso obficie marynatą, przykryć je folią spożywczą i wstawić do lodówki. Czas marynowania to od 1 godziny do 24 godzin. Jeśli bardzo nam się spieszy, smak mięsa poprawi nawet bardzo krótkie marynowanie, na przykład przez 10 minut. Przed gotowaniem wyjąć mięso z marynaty i odsączyć z jej nadmiaru. Ważne jest, żeby osuszyć mięso ręcznikiem papierowym, gdyż w przeciwnym razie mięso raczej udusi się, niż usmaży czy upiecze. Te proste marynaty przyrządza się w kilka minut i wystarczają na około 500 g mięsa.

Marynata cytrynowo-ziołowo-czosnkowa

Wymieszać 2 łyżki soku z cytryny, 125 ml oliwy z oliwek, 2 rozgniecione ząbki czosnku, po dwie łyżeczki świeżego posiekanego tymianku i rozmarynu. Zalać marynatą ponacinane piersi z kurczaka.

Marynata miodowo-sojowo-sezamowa

Wzbogaca smak kurczaka i wołowiny. Wymieszać 125 ml sosu sojowego, 2 łyżki oleju arachidowego, 2 łyżki miodu i łyżeczkę oleju sezamowego.

Marynata z czerwonego wina i musztardy

Do steków. Ubić 125 ml czerwonego wina, 2 łyżki oliwy z oliwek i 2 łyżeczki musztardy z ziarenkami gorczycy.

RADA

Jeśli chcemy użyć marynaty jako sosu, najpierw należy gotować ją kilka minut, żeby zabić żyjące w surowym mięsie bakterie.

Fot. Shutterstock