

relax gourmet | III

GASTRODETEKTIV

Jak připravit nejlepší steak?

Kristina Šemberová

Pořádný steak potěší nejedno mužské srdce. Úskalími přípravy oslnivého steaku vás provedou šéfkuchaři i odborník na chování býků. Základem je totiž správně vybrat maso.



Libor Kunt, vedoucí obchodu s masnými výrobky ASTUR Stražkov, odborník na steaky v Asociaci chovatelů plemene Angus

Výběr masa: Maso vybírejte z plemen masného skotu, v žádném případě ne z dojných. Mělo by být vyzrálé, nejméně 10 dnů od porážení. Není nutné používat výhradně maso z Argentiny. Zvířata chovaná v Česku

jsou kvalitní, žijí na pastvinách a po celou dobu jsou pod stálou veterinární kontrolou. Nejlepší maso na steak je ze svičkové nebo z roštěnce. Můžete však použít i maso z kýty, jako je např. květová špička. Neříďte se při výběru pouze barvou – krásně růžové maso vidíte, protože vitrína je nasvícená zářivkami, naopak tmavé maso se nerovná zkažené. K tmavnutí dochází při zrání masa.

Kam pro dobré maso: Informace o původu masa najdete vždy v prodejnách nebo na webu www.hovezimaso.cz. Nedoporučuji kupovat předbalené maso, zajděte raději do specializovaného řeznictví a nechte si uříznout kus, jaký chcete. Sám chodím do řeznictví U Dyrhony v Jungmannově ulici v Roudnici nad Labem.

Příprava steaku: Ideální výška steaku je 2 až 3 cm. Zkuste ho obložit ovocem, například kiwi a nechat den odležet, poté ho okořeňte, pokapte olejem a opět nechte odpočinout. Pečte při teplotě kolem 180 °C asi dvě a půl minuty z každé strany. Propečenost poznáte prstem. Zatláče na maso, je-li příliš měkké, steak je krvavý, je-li tuhé, steak je hodně propečený. Nikdy do masa nepíchejte vidličkou, šťáva vyteče ven.

Jaroslav Zahálka, šéfkuchař pražského steakhouse La Casa Argentina

Výběr masa: Na steaky je nejlepší maso z hřbetu a zadní části zvířete, tj. roštěnec, svičková a zadní z masných plemen s výrazným tukovým mramorováním, např. Angus, Charolais, Hereford, Shorthorn či Limousine. Výborné je maso z mladých býčků (do 2 let).

Základem je dostatečná doba zrání masa, od porážky zhruba 10 až 14 dní. Doporučuji argentinské maso, které nemá takovou kyselinku jako maso z Uruguaye. Ale dobrý steak si můžete udělat i z českých býčků, dodrží-li se na jatkách správný postup – žádné stresové bourání a dostatečné zrání masa. Při výběru dbejte na datum porážky, vůni a barvu masa – u hovězího platí, že čím tmavší maso, z tím starších kusů pochází.

Kam pro dobré maso: U nás v restauraci prodáváme rovnou naporcované maso na steaky z argentinských býků. V balíčku vám přijdou potřebné ingredience i návod. Cena služby „Steak take away“

se odvíjí od druhu masa, od 120 do 310 Kč za 200 g. Maso z jihoamerických plemen prodávají v Makru.

Příprava steaku: Steak nechte při pokojové teplotě odpočinout nejméně 10 minut, u větších kusů i hodinu. Maso na gril nesmí přijít příliš studené – razantní změna teploty způsobuje tvrdnutí. Steak vložte na rozpálenou pánev nebo gril. Nesolte ani nekořeňte kořenící směsí. Obsahuje glutamát či sůl, které vytáhnou ze steaku šťávu. Chuť můžete zvýraznit krátkým marinováním v oleji s čerstvými bylinkami a čerstvě mletým pepřem. Po upečení nechte tři minuty odpočinout a podávejte. Teprve teď maso osolte a dle chuti opeřete.



Jan Pýcha, šéfkuchař a majitel restaurace Tvrz Průhonice a člen Weber Grill Akademie

Výběr masa: V některých případech je „méně kvalitní“ maso šťavnatější – např. maso z kuřecích stehen je šťavnatější než z prsíček, vepřová krkovička je šťavnatější než kýta nebo kotleta, dobře prorostlá roštěná je lepší než svičková... Maso musí být vždy kvalitní a čerstvé, u hovězího vybírejte z mladých býků.

Kam pro dobré maso: Maso na grilování kupuji v řetězci Globus, kde mají výborné řezníky a nasmalovaná dobrá jatka s kvalitní porážkou zvířat.

Příprava steaku: Základem je dobře rozpálený gril. Ideálně, je-li vybaven i poklopem, který umožní rychlejší koncentraci žáru okolo pečeného masa. Nesmyslné je však nakládání na dva dny. Marinády často obsahují sůl, která z masa vytahuje šťávu. Mnohem lepší je maso nejvýše hodinu před pečením lehce potřít olejem se směsí např. jemně sekaných čerstvých bylinek, citronové šťávy, medu, hořčice či jogurtu. Na upečeném steaku nechte zvolna rozpustit dobře dochucené máslo.

Proč maso zraje?

Po porážce a naporcování se maso pověsí do chladu, kde zraje. U hovězího trvá zrání 10–14 dní, během této doby odezní posmrtné ztuhnutí, svalovina změkne, tuk se zpevní a maso je rovnoměrně křehké. Maso zraje neustále, zabalené ve vakuu i ve vaší ledničce. Proto je tak důležité datum porážky. Recepty, rady pro výběr správného masa obsahuje Hovězí kuchařka, kterou za sto korun prodává Český svaz chovatelů masného skotu (www.eschms.cz).

