Marhasteak véresen, félvéresen

Gourmand különlegesség a serpenyőben

Igazi gourmand finomság sült legutóbb Karácsony József, a Főnix Konyha séfjének serpenyőjében, aki angus marhából vágott T-bone steaket készített. A szakember nemcsak arról beszélt, hogy miként bánjunk a különleges hússal a konyhában, de azt is elmagyarázta, miért érdemes véresen vagy éppen félvéresen fogyasztani azt.

FÜLÖP-SZÉKELY BOTOND

Nem kaphat túl sok hőt, mert rágós lesz a hús, ha teljesen átsül a belseje ▲ FOTÓK: FÜLÖP ATTILA

„Vidékünkön kissé nehezebben jutunk hozzá a különlegesebb hozzávalókhoz, amelyek persze drágábbak is a megszokottaknál, mégis érdemes néha meglepni családunkat, hiszen garantáltan felejthetetlen élményben lesz részük. A gasztronómia pedig nemcsak a jóllakásról, hanem az élményről is szól” – vallja Karácsony József, a Főnix Konyha séfje, aki ezúttal újonnan megnyílt, a székelyudvarhelyi városi piac mögött található bisztrójában fogadott minket. Mint mondta, azért is választotta az angus marha T-bone steaket alapanyagként, hogy tanácsokat adhasson olvasóinknak, hogy ha már a megszokottnál több pénzt adtak ki az alapanyagért, akkor ne kelljen csalódniuk, minél jobb eredménnyel dolgozhassák fel.

Vajhabban érdemes zöldségeket grillezni köretként

Márványszerű húsa van az angus marhának

Médiumra sütve

Az angus egy húsmarha, amelyet speciális módon nevelnek: jó minőségű élelmiszert adnak neki, meghatározott időben, valamint a megszokotthoz képest kevés mozgásteret biztosítanak számára. Ennek lényege, hogy márványszerű lesz a húsa, vagyis a zsírrétegek beférkőznek a rostok közé. Így lesz igazán szaftos és jóízű a steak sütés után. „Egy megfelelő hússzeletet négy-hat mázsás állat húsából vágnak ki” – magyarázta a szakember. A séf 500–700 grammos, a marha hátszín részéből származó T-bone steaket vásárolt, amelynek nagyjából tíz-tizenöt százalékát teszi ki a gerinccsont rész. Ezt hat-hét nappal az elkészítése előtt kell kizárólag borssal bepácolni.

Első lépésként olívaolajat hevített fel a serpenyőben a szakember, amiben megolvasztotta a vajat, amíg az habos lett. Ezt 5–6 cikk fokhagymával ízesítette, mielőtt belehelyezte volna a steaket. Az öt centiméter vastag hússzelet oldalait 5–7 percig kell sütni, amíg 2–3 milliméter vastag kéreg képződik rá. Csak azután kell durva sóval fűszerezni, miután megsült az adott oldala a steaknek. „Azért jó a durva só, mert az nem beleolvad, hanem ráég a húsra, így fogyasztásnál jobban érződik” – magyarázta Karácsony. Ha ez megtörtét – mindössze 15 perc alatt –, akkor kivesszük a steaket, hogy megpihentethessük. Ez idő alatt a vajhabban érdemes még némi zöldséget grillezni köretként. Használhatunk paprikát, hagymakarikákat, gombát, esetleg paradicsomot is. Fűszereznünk nem kell. Fontos továbbá, hogy a köret elkészítése után melegítsük még 2–2 percig a steak mindkét oldalát. Tálaláskor ugyanakkor felforrósított tányért, esetleg gránitlapot használjunk. Tehetünk némi magas zsírtartalmú vajat is a forró húsra, hogy még ínycsiklandóbb legyen. Természetesen készítsünk elő kenyeret is, hiszen lesz mit mártogatni, tunkolni a serpenyőből – jegyezte meg.

Nem betegít meg

Karácsony József hangsúlyozta, nem szabad teljesen átsütni a hasonló steakeket, hiszen akkor nagyon rágóssá válnak, nemcsak a zamatjuk veszik el, de a fogyasztásuk is nehezebb lesz. Arról is hallott, hogy sokan attól tartanak, a nem teljesen átsütött hústól betegségeket kaphatnak el, éppen ezért tartja fontosnak, hogy ellenőrzött helyről szerezzük be az alapanyagot. Mindemellett azt is érdemes tudni, hogy sütés – kérgesítés – közben nagyjából 80 Celsius-fok van a hús belsejében, akkor is, ha az véres marad. Ekkora hőmérsékleten pedig elpusztul az esetleges kórokozók nagy része.

HIRDETÉS