



How To Cook a perfect Steak at Home

Υλικά: Τα βασικά στοιχεία που πρέπει να προσέξουμε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος	Εκτέλεση
	<ol style="list-style-type: none">1. Επιλέγουμε τους μύς που θέλουμε να μαγειρέψουμε ανάλογα με το βαθμό ψησίματος της επιλογής μας . Υπάρχουν κομμάτια όπως το φιλέτο που ενδείκνυται να καταναλωθούν σε βαθμούς όπως Rare και medium Rare, ενώ στον αντίποδα μύς όπως το skirt steak και το chuck flap προτείνονται από medium και πάνω.2. Επιλέγουμε το πάχος του κομματιού που θα μαγειρέψουμε. ειδικά σε τρόπους μαγειρέματος με άμεση επαφή του κρέατος με τη φωτιά, διακινδυνεύουμε να ξεραθεί εξωτερικά και να μη μείνει καθόλου ζουμερό το αποτέλεσμα.3. Το μαρινάρισμα. ένα κρέας πριν το μαγειρέψουμε πρέπει ν' αποφασίσουμε πόση γεύση θέλουμε να του δώσουμε. όσο καλύτερη η ποιότητα του κρέατος, τόσο λιγότερο πρέπει να το διαφοροποιήσουμε. Minimum μαρινάρισμα θεωρούμε το αλάτι.4. Μαθαίνουμε πως κατανοούμε τον βαθμό ψησίματος του κρέατος υπάρχει ο εμπειρικός τρόπος, που είναι με την αφή. Αλλά για πιο σίγουρο αποτέλεσμα, πρέπει με ένα θερμόμετρο να μπορούμε να βεβαιώσουμε την εσωτερική θερμοκρασία στο κέντρο του κομματιού. Οι βαθμοί ψησίματος του κρέατος για το μοσχάρι είναι: Rare: 52oC Medium Rare: 54oC Medium: 60oC Medium Well:63oC Well Done: 65oC + <u>πάντα όμως συνυπολογίζουμε πως αφαιρούμε το κρέας από τη φωτιά, 1-2 βαθμούς πριν την επιθυμητή θερμοκρασία στο κέντρο.</u>5. Ξεκούραση



αμέσως μετά το ψήσιμο και πριν το καταναλώσουμε, το κρέας πρέπει να το αφήσουμε να ξεκουραστεί σε μία σχάρα περίπου για τον μισό χρόνο απ' όσο το μαγειρέψαμε. Με αυτό τον τρόπο, επιτρέπουμε στα ζουμιά του να επιστρέψουν από το θερμικό σοκ σε όλη την επιφάνεια του μυ.