**Na Dzień Ojca – stek idealny z Appetitą!**

**Wielkimi krokami zbliża się Dzień Ojca. 23 czerwca to doskonała okazja, by zrobić tacie niespodziankę w postaci kulinarnej uczty. Świetnym pomysłem będzie przygotowanie pysznego steku. Marka Appetita podpowiada jak przyrządzić idealną sztukę mięsa w domowym zaciszu.**

Zaserwowanie wyśmienitego befsztyku jest łatwiejsze, niż mogłoby się wydawać. Najwięcej wysiłku wymaga wybór odpowiedniego mięsa wołowego. Potem wystarczy zastosowanie kilku zasad obróbki, *Przyprawa do steku Grubo Mielone Appetita,* kilka minut grillowania lub smażenia, a efekt WOW będzie gwarantowany.

Podstawą dobrego steku jest zakup odpowiedniego kawałka wołowiny ze sprawdzonego źródła. Mięso powinno być wysokiej jakości, lekko wilgotne, mieć intensywnie czerwony kolor, zwartą strukturę, nie może być za chude, musi mieć trochę tłuszczyku i przerostów (dzięki nim będzie kruchy, delikatny i soczysty). Nie należy się przejmować tym, że potrawa będzie zbyt tłusta – podczas smażenia spora część się wytopi, a tłuszcz wewnątrzmięśniowy tylko dodaje smaku. Najlepiej, by mięso w przekroju posiadało marmurkowe włókna – im ich więcej, tym produkt jest wyższej jakości (będzie to tak zwany stek marmurkowy, zawdzięczający nazwę cienkim żyłkom tłuszczu, których struktura przypomina marmur). Aby wołowina była delikatna po obróbce, należy wybrać jak najdłużej dojrzewającą (niesezonowana, świeża po grillowaniu będzie twarda). Dojrzewająca na sucho ma bogatszy smak w porównaniu z sezonowaną na mokro, która jest łatwiej dostępna i bardziej popularna z uwagi na przystępniejszą cenę.

Często wybieranym i jednocześnie najdroższym mięsem na befsztyk jest polędwica – najszlachetniejsza i najdelikatniejsza część wołowiny. Świetnie sprawdzają się także elementy grzbietu jak antrykot czy rostbef (trochę twardszy od polędwicy) – zawierają dużo miękkiego kolagenu, nadającego im soczystości. Za króla wśród steków uważany jest T-bone, składający się z polędwicy i rostbefu, którego nazwa pochodzi od - znajdującej się w nim - kości w kształcie litery „T”. Dużą popularnością cieszy się Tomahawk, czyli duży stek z antrykotu z kością żebrową, wyglądem przypominający toporek. W Polsce chętnie kupowane są tzw. steki minutowe z udźca wołowego w postaci cienkich plastrów, które charakteryzują się dużą smakowitością, a jednocześnie wymagają krótkiej obróbki termicznej (smaży się je po minucie z każdej strony) i są łatwe w przygotowaniu w domowych warunkach.

W zależności od rasy bydła befsztyki różnią się smakiem, zapachem czy strukturą włókna. Za najlepsze na świecie uznawane jest mięso z japońskich krów Kobe (zwierzęta urodzone i hodowane w prowincji Kobe w Japonii). Bardzo doceniana jest wołowina z rasy Wagyu, hodowanej głównie w Stanach Zjednoczonych i Australii. Wśród najszlachetniejszych wymienia się wołowinę pochodzącą od rasy Angus (odmiana argentyńska i irlandzka), włoską Piemontese, brytyjską Hereford, argentyńska Simenthal i francuską Limousine.

Po wyborze odpowiedniej wołowiny, kolejnym niezbędnym krokiem do otrzymania wybornego steku jest ustalenie, jak mocno ma być wysmażony. Każda z wersji ma swoich fanów i przeciwników, choć zdecydowanie najpopularniejszym i najbezpieczniejszym wyborem będzie medium (średnio wysmażony – stek na zewnątrz jest rumiany i brązowy, środek pozostaje czerwony, reszta jest różowa). Wyróżnia się jeszcze blue (bardzo krwisty), rare (krwisty), medium rare (średnio krwisty) oraz well done (dobrze wysmażony).

Wołowinę przyrządza się na ruszcie lub rozgrzanej patelni z grubym dnem (najlepiej żeliwnej, gdyż nagrzewa się równomiernie i długo utrzymuje temperaturę). Mięsa nie należy przygotowywać pod przykryciem, by nie stało się gumowe. Nie wolno go nakłuwać, bo straci smak i aromat. Do obracania warto używać łopatki lub szczypców. Przed obróbką termiczną trzeba należy je dokładnie umyć, oczyścić z błon i osuszyć papierowym ręcznikiem. Steki należy wyjąć z lodówki na godzinę przed smażeniem czy pieczeniem, by uzyskały temperaturę pokojową. Bardzo ważne jest pocięcie wołowiny na równe kawałki o grubości ok. 2 - 4 cm. W przypadku płatów o grubości 2 - 2,5 cm, przyjmuje się, żeby uzyskać blue należy smażyć je ok. minutę z każdej strony, rare - 1 - 2 minuty z każdej strony, medium rare - 2 - 3 minuty z każdej strony, medium - 3 - 5 minuty z każdej strony, well done - 6 minut z każdej strony. Stopień wysmażenia najłatwiej określić za pomocą termometru kucharskiego, bez niego można to zrobić na podstawie oceny miękkości i sprężystości mięsa, używając palców. Napięcie mięśni pod kciukiem po połączeniu go z kolejnymi palcami oznacza stopnie wypieczenia – w przypadku medium przy dotknięciu kciukiem palca serdecznego wyczuwalny jest opór, twardnienie mięśni oznacza średnie obsmażenie). Stek po przyrządzeniu powinien „odpocząć” - kilkuminutowe leżakowanie na desce sprawi, że będzie bardziej jędrny i soczysty.

Planując idealny befsztyk, warto pomyśleć o równie pysznym towarzystwie dla niego. Samo mięso robi się dość szybko, więc dodatki należy przygotować wcześniej. Smacznym uzupełnieniem jest ser, pasuje zwłaszcza gorgonzola i parmezan. Steki wyśmienicie smakują w akompaniamencie sałatek (np. sałatki włoskiej z *Przyprawą* *kuchni włoskiej z suszonymi pomidorami Grubo Mielone Appetita*), doskonale komponują się z pieczonymi warzywami (np. pieczonymi ziemniakami doprawionymi *Przyprawą do warzyw zapiekanych Grubo Mielone Appetita*). Klasycznym i trafionym wyborem będzie czerwone wino wytrawne, które pozwoli wydobyć z wołowiny to, co najlepsze, bez ingerencji w jej smak.

**Idealnie usmażone steki**

**Składniki:**

l 200 - 300 g wołowiny w temperaturze pokojowej – rostbef, antrykot lub polędwica o grubości ok. 2 cm

l *Przyprawa do steku Grubo Mielone Appetita*

l 3 łyżki oleju

l kawałek masła

**Sposób przygotowania:**

l Na patelnię z grubym dnem wlać olej, dobrze rozgrzać

l Befsztyk smażyć z każdej strony do czasu osiągnięcia preferowanego stopnia wysmażenia

l Pod koniec smażenia posypać mięso z obu stron *Przyprawą do steku Grubo Mielone Appetita*

l Stek przełożyć na talerz, gdzie powinien „odpoczywać” kilka minut

l Na usmażonym steku położyć kawałek masła

l Podawać z sałatą, pieczonymi ziemniakami lub ulubionymi dodatkami.