

Juneća leđa s prilogom



Jako zahtjevan

🕒 90

Pojavom grill restorana i utjecajem američkih receptura mesa s roštilja u zadnjih desetak godina pokrenula se i priča o čuvenom odresku zvanom "steak". Dakle, steak u prijevodu znači odrezak, no kod nas, ali i u svijetu to podrazumijeva goveđi ili juneći odrezak određenog načina rezanja, ali i strukture. Pomalo nepravedno, zamijenili smo hrvatske izraze, onim američkim i podlegli trendovima.



Najpoznatiji, a kažu i najkvalitetniji zbog prošaranosti masnoćom je onaj "rib eye". Radi se o prednjem dijelu junećih leđa. Ovaj odrezak tražite u Mesnici Ravlić pod standardnom ponudom junećih leđa, koje je naše domaćice najčešće koriste za juhu. Uvijek zatražite od mesara, masniji komad i zamolite da ga pred vama reže. No, nije ovaj odrezak tako pristupačan i u drugim krajevima svijeta, jer postoje goveda čija cijena dosiže i tisuću dolara, a radi se o japanskom govedu Wagyu.





Poslije rib eyea, svakako izuzetno popularan i kvalitetan odrezak je i "T-bone steak" koji je ime dobio po kosti koja nalikuje slovu T, a zapravo dijeli vrste mesa. T-bone chefovi obožavaju, jer u jednom komadu dobijete ramsteak (slabinu) i biftek (file mignon) koji je najskuplji dio junećeg mesa. Najpoznatija verzija pripreme ovog odreska je Fiorentina, talijanska toskanska receptura koju sam imala prilike probati u Firenzi. Služe je s rikolom i dosta Parmigiana sira. Ono što Fiorentinu razlikuje od drugih odrezaka, je debljina rezanja koja seže i do 4-4,5 cm.



Još jedan popularan odrezak u nas je "tomahawk steak". Radi se od istog dijela leđa kao i rib eye, ali ga razlikuje obrada. Karakterističan je zbog te velike rebrene kosti koja se ostavlja u obradi. Osim kosti i veličina je zanimljiva i najčešće se poslužuje za 2 osobe. Osim ova tri najpopularnija odreska u europskim restoranima, meni jako zanimljiv je i onaj "flank", što je zapravo potrbušina. Radili smo jednu roladu s ovim steakom, a u Južnoj Americi su doveli do savršenstva pripremu na grillu, kao i sam način reza tzv."cut. Tu su još i "sirloin", "porterhouse", čuveni "ramsteak", "chuck eye".....ovisno o dijelu goveda s kojeg se reže.



Biftek ili tenderloin je priča za sebe i nije danas tema, ali zaslužuje kao najkvalitetniji dio da ga se na kraju spomene. Sad kada smo prošli osnovne vrste, moramo spomenuti i najvažniji dio u termičkoj pripremi steakova. četiri su vrste, razine pečenja:

1. blue – vrlo sirov (minuta sa svake strane)
2. rare – sirov i crveno spužvasto meso (2 minute sa svake strane)
3. medium – srednje pečeno ružičasto meso (3 minute sa svake strane)
4. well done – dobro pečeno meso smeđe boje, zovu ga još i “uništen” (3-4 minute sa svake strane plus 7-8 minuta u foliji i pećnici)



Najsočniji i najmekši steak dobit ćete ako odrezak odleži 21 do 28 dana. Kod nas se koriste dvije metode: suha i mokra. Ova druga, mokra najčešće u domaćinstvu, a suha je već postala standard u restoranima koji se ne smatraju ozbiljni ako nemaju "dryer". Zaključujete kako ja svoje steakove mokrom metodom sazrijevam. Kratko je i jednostavno...meso sasvim malo začinem maslinovim uljem i vakumiram u vrećice. Ostavljam ih na +4 stupnja u frižu 21 do 28 dana. Napišite si datum na svaku vrećicu kako bi lakše kontrolirali vrijeme. Ja dodam i težinu



Steak se najčešće služi s grilanim povrćem na dasci, a poslije njega služe crvena vina koja zaokružuju moćan okus ovog kralja grilla. Ja uvijek radim rib eye steak i to bez kosti. Ovaj put sam pekla jedan s kosti, drugi bez pa evo mojih savjeta kako ispeći sočan komad ovog čudesnog komada mesa.



Meso izvadite bar sat vremena prije pečenja na sobnu temperaturu. Posušite ga papirnatim ubrusima. Zagrijte tavu na max visoku temperaturu. Bilo bi dobro da koristite one od čelika, gusa ako imate, jer zadržavaju temperaturu tijekom pečenja. Dodajte maslinovo ulje i kocku maslaca, ubacite češnjak u ljusci i grančice timijana za aromu.



Pecite odrezak po jednom sa svake strane, ne vrtite ga ponavljajući strane, isušit ćete meso. Pripremite aluminijsku foliju. Pečeni steak zamotajte dobro u foliju i ostavite nekoliko minuta. Za to vrijeme na maslacu i maslinovom ulju ispecite povrće koje ćete poslužiti uz odrezak. Otvorite bocu vina. Meso solim i paprim prije samo posluživanja i uvijek koristim svježe mljeveni papar i krupnu morsku sol.

Dobar tek!

