

Ядринский агротехнический техникум

СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ

Учащаяся:
Александрова Дарья
Группа №10
курс №1

Руководитель:
Романова Любовь
Николаевна

2020 год

Содержание

1. Введение стр. 3 – 4
2. Пошаговый рецепт приготовления стр. 5 – 11
3. Сервировка стола стр. 12 –14
4. Список основных использованных источников стр. 15

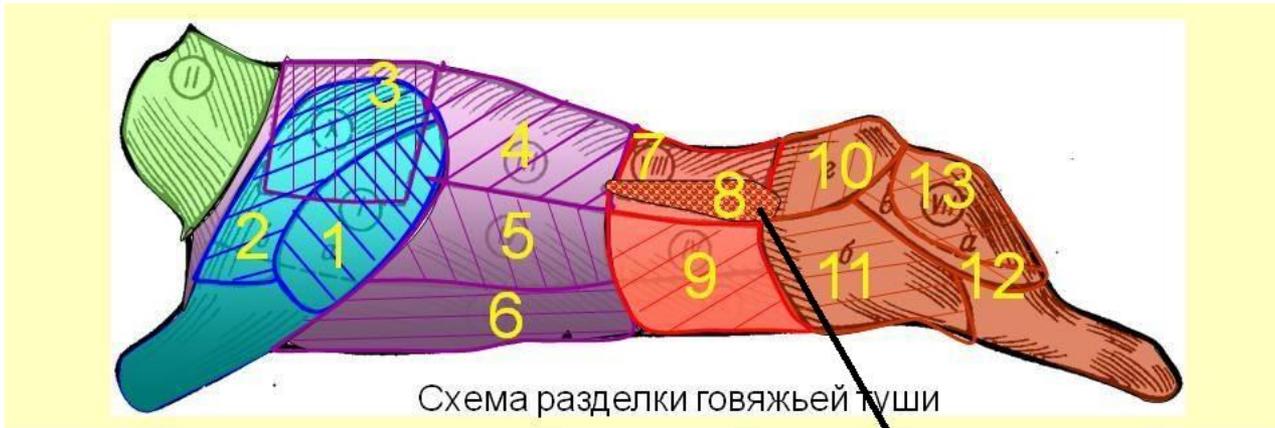
Введени е

От большой зажаренной на вертеле ноги теленка, до утонченного стейка под соусом и гарниром лежит долгая дорога становления культуры и истории стейков.

Любителям мяса известно, что самый лучший стейк получится только из хорошей говядины. Главное — найти оптимальный рецепт, выбрать подходящее мясо, правильно пожарить его, и — кулинарный шедевр готов!

шаг 1

Для стейка использую только филе-вырезку говядины или телятины. Мясо нужно достать из холодильника за час до приготовления, оно должно быть комнатной температуры.



вырезка

шаг 2

Нарезаю говядину на порционные куски для стейка. Не забываю о ровных краях и правильной толщине. Толщина стейка – 3,5 см, вес около 125 г.



Шаг 3

Обтираю мясо солью, затем перцем.
Добавить специи можно и в процессе жарки.



шаг 4

Обмажьте кусок со всех сторон растительным маслом.

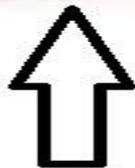
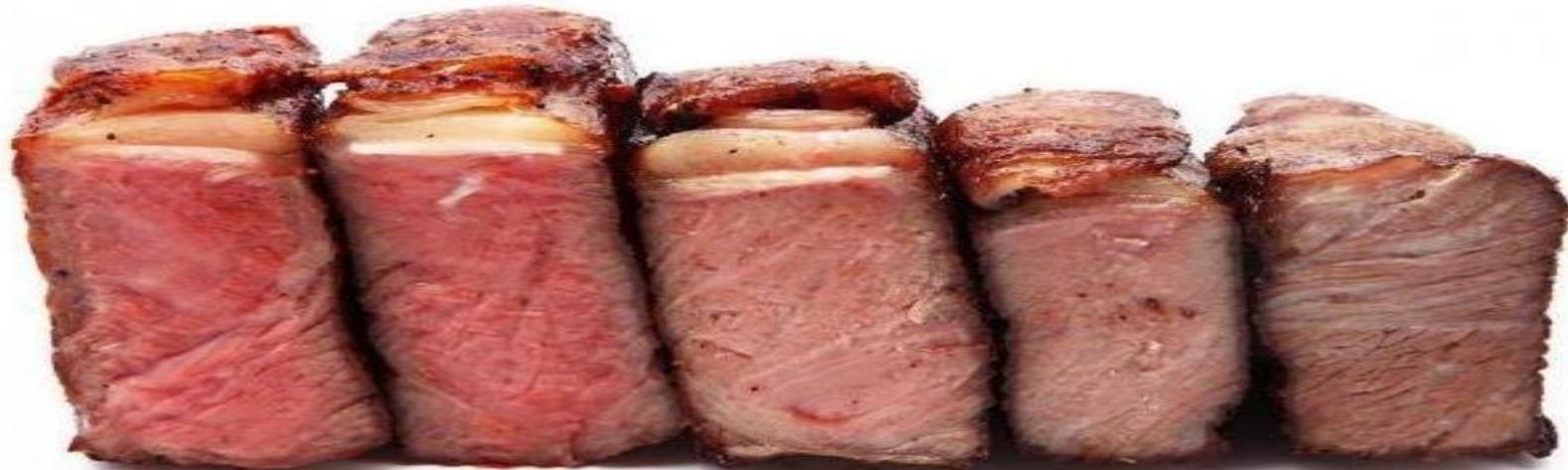
Шаг 5

Начинаю жарить. Сковорода должна быть горячей, после чего на нее кладу стейк. Не стоит жарить сразу несколько кусков даже если у меня большая сковорода. В таком случае температура сковороды упадет, мясо потеряет много сока и начнет тушиться.



Шаг 6

Жарю стейк 3-4 минуты на среднем огне с каждой стороны. Прожарка мяса в температурном режиме указана на фото.



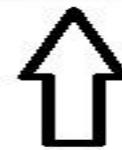
49 °

малой прожарки



60 °

средней прожарки



71 °

сильной прожарки

Шаг 7

После жарки даю отдохнуть мясу 6–7 минут. За это время сок внутри стейка равномерно распределится и мясо станет теплым и нежным.

Сервировка

стола

В домашних условиях подаю стейк на теплых тарелках, чтобы мясо дольше остывало. Обычно к этому восхитительному и простому блюду подаю специальные ножи для мяса.

В зависимости от степени прожарки ножи бывают с зазубринами и без них.



Что касается гарнира, то это дело вкуса. Лучше всего вкус мяса раскрывается с овощами. Легкий салат – идеальное сочетание, после которого не чувствуется тяжесть в желудке.



Соус к хорошему стейку можно не делать.
Достаточно полить его соком, который остался
после жарки на сковороде.

Приятного аппетита!

используемые источники

1. Учебник: «Организация приготовления, подготовки к реализации, и хранению кулинарных полуфабрикатов.»
2. Интернет источник: yandex.ru
3. Интернет источник: russianfood.com
4. Интернет источник: voprosoff.net

Спасибо за внимание.