

## طرز تهیه استیک گوشت با سس قارچ



۱۳۱۵ کالری



غذای اصلی



یک نفر



۱۵ دقیقه



### مواد لازم:

گوشت راسته یا فیله گوساله: ۱۵۰ الی ۲۵۰ گرم  
شیر: نصف پیمانه  
قارچ: ۱۰۰ گرم  
سیر: نصف قاشق مرباخوری رنده شده  
کره: ۲۰ گرم  
آرد: نصف قاشق غذاخوری  
فلفل و نمک: به میزان لازم

### دستور پخت:

در مرحله اول از تهیه استیک باید سس قارچ را آماده کنید. برای درست کردن سس قارچ، ابتدا قارچ‌ها را به صورت ورقه‌ای برش دهید. سپس آن را داخل ماهیتابه ریخته و با حرارت زیاد تفت دهید تا قهوه‌ای شوند. پس از آن مقداری خامه، نمک و فلفل را اضافه کنید تا با حرارت ملایم شروع به جوشیدن کند. به مدت ۵ تا ۸ دقیقه مدام مخلوط را هم بزنید تا ته نگیرد. در ماهیتابه‌ای دیگر سیر رنده شده را با کره کمی تفت دهید. سپس آرد سفید را کم کم به ماهیتابه اضافه کرده و با کره حل کنید. وقتی به خوبی آرد در کره مخلوط شد، شیر را اضافه کنید و به سرعت هم بزنید تا آرد در شیر کاملاً حل شده و گلوله نشود. بعد قارچ‌ها را اضافه کنید و نمک و فلفل را به میزان دلخواه به سس بیفزایید. وقتی کمی سس هم خورد و غلیظ شد، آن را از روی حرارت بردارید. البته میزان غلظت سس به ذائقه خودتان بستگی دارد.

در مرحله بعد باید گوشت را برش بزنید. برای این کار ابتدا تکه‌ای از راسته گوساله را بردارید و به اندازه کف دست و با ضخامت یک بند انگشت برش بزنید. اندازه گوشت استیک باید حدوداً ۱۵ در ۲۰ سانتیمتر با قطر ۳ سانتیمتر باشد. اگر گوشت قطری بیشتر داشت، می‌توانید با گوشت کوب آن را بکوبید تا به ضخامت مورد نظر برسد.

اکنون باید گوشت را کمی مزه دار کرده و آماده‌ی طبخ کنید. برای این کار ابتدا مقداری نمک به دو طرف گوشت بپاشید و نیم ساعت صبر کنید تا استراحت کند؛ چرا که نمک رطوبت گوشت را جذب می‌کند و آن را ترد می‌کند. پس از مدت زمان کوتاهی نمک رطوبت را به گوشت پس می‌دهد و اینکار باعث می‌شود گوشت آبدارتر و تازه‌تر شود. برای تهیه استیک نیازی به خواباندن گوشت در پیاز و یا زدن چاشنی مانند آبلیمو، آب نارنج و ... نیست و فقط نمک کفایت می‌کند. حالا به دو طرف گوشت کمی نمک و در صورت تمایل فلفل می‌زنیم. البته بهتر است فلفل را پس از سرخ کردن اضافه کنید چون ممکن است فلفل طعم سوختگی بگیرد. هر چند برخی ذائقه‌ها طعم استیک را وقتی فلفل از ابتدا به آن اضافه می‌شود، بیشتر ترجیح می‌دهند.

حال باید گوشت را در تابه سرخ کنید. برای این کار ابتدا مقدار کمی روغن (۱ تا ۲ قاشق چایخوری روغن خنثی مثل روغن کانولا) در ماهیتابه بریزید و آن را روی شعله متوسط قرار دهید و صبر کنید تا روغن داغ شود. زیاد بودن روغن استیک را خراب می‌کند، پس در استفاده از روغن دقت کنید. وقتی روغن داغ شد، گوشت را در ماهیتابه قرار

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ

دهید تا سرخ شود. دقت کنید که چند تکه گوشت را با هم در ماهیتابه نگذارید. همچنین در ماهیتابه باید باز باشد چون بستن آن کیفیت استیک را خراب کرده و آن را سفت می‌کند. ظرفی که برای طبخ استیک استفاده می‌کنید، بهتر است تابه چدنی یا تابه تفلون خط دار باشد. استیک را به مدت ۳ تا ۱۰ دقیقه در ماهی تابه سرخ کنید. البته بسته به ضخامت گوشت و همچنین ذائقه خودتان می‌توانید زمان سرخ کردن گوشت استیک را کم یا زیاد کنید. بدیهی است هرچه گوشت نازکتر باشد، مدت زمان کمتری برای سرخ کردن احتیاج دارد. ۵ دقیقه قبل از اینکه استیک را از روی شعله بردارید، دو قاشق چایخوری کره و هر ادویه‌ای که دوست دارید به آن اضافه کنید. کره را با قاشق کامل روی استیک بمالید. با این روش استیک شما لذیذتر می‌شود. مطابق میلان می‌توانید به استیک رزماری، اسطخدوس، آویشن، مریم گلی و یا سیر اضافه کنید، هرچند استیک واقعی هیچ ادویه‌ای نباید داشته باشد.

در این مرحله از پخت استیک، یک تکه از آن را با انگشت دست امتحان کنید. اگر به میزان دلخواه پخته شده بود، آن را از روی حرارت بردارید و در صورتی که دوست ندارید استیک بعد از پخت داخل ظرف سرو آب بندازید، آن را به مدت چند دقیقه داخل ظرفی گذاشته و روی آن را فویل آلومینیومی بکشید و به استیک استراحت بدهید. در این مرحله استیک کمی پخته‌تر خواهد شد و آب باز نخواهد کرد. بدین ترتیب آب گوشت به بافت گوشت جذب می‌شود. ولی اگر به استیک استراحت ندهید، در زمان برش زدن استیک با چاقو تمام آب گوشت بیرون خواهد ریخت. اما با استراحت دادن به آن، آب به تمام بافت‌ها خواهد رسید و موقع خوردن، گوشتی آبدار و ترد خواهید داشت. تبریک می‌گوییم استیک شما حاضر است و می‌توانید آن را با سس قارچ، سیب زمینی سرخ شده، پوره سیب زمینی یا سبزیجات پخته نظیر بروکلی و هویج سرو نمایید. نوش جان ....

