

STEAKY



Dôležité je nielen steaky pripraviť, ale vedieť rozoznať aj to, z ktorej časti hovädzieho steak pochádza. Poďme teda po poriadku. Steakové časti sa začínajú za krkom pri prvom rebre pozdĺž chrbta a idú až k stehnu. Medzi tie najznámejšie časti patria:

- 1. CHUCK STEAK** – rez z pleca. Presnejšie je z jeho svaly, ktorý ide od krku až k rebrám. Má vyvážený podiel tuku a svaloviny. Najkvalitnejší z tejto oblasti je flat iron steak, nazývaný aj top blade, po slovensky lúpané pliecko. Je z lopatky a v strede má charakteristické tukové mramorovanie. Po ňom taktiež 7-bone steak, ktorý sa nazýva tak preto, lebo je s kosťou v tvare čísla 7. A nakoniec chuck eye steak, ktorý pochádza z vykostenej časti priamo zo stredy pleca.
- 2. FILET** – znamená v preklade z francúzštiny sviečkovica. Je to kúsok toho najjemnejšieho mäsa, a to preto, že táto svalová časť, ktorá sa nachádza pozdĺž oboch strán chrbtice v bedrovom páse, nie je veľmi namáhaná. Neobsahuje ani veľa tuku, čím je aj menej chuťovo výrazná. Už len dodám, že je väčšinou aj najdrahšia. Z tejto časti nazývanej aj tenderloin sa pripravuje filet mignon, malý kúsok z užšieho konca sviečkovice, chateaubriand, zo širšieho konca sviečkovice a tournedos zo stredy.
- 3. ENTRECÔTE** – po slovensky vysoká roštenka – je z rebrovej časti začínajúc pri šiestom a končiac pri dvanástom rebre. Je pokračovateľom sviečkovice. Zvykne byť prerastená tukom (cca 16 %) a dokonca vo svojom strede má takzvané tukové oko s výdatným mramorovaním, čím je považovaná za najšťavnatejšiu a aj najvoňavejšiu časť na steak. Práve rez z tohto vykrojenej stredy sa nazýva rib eye steak. Rez s kosťou z tejto časti sa nazýva côte de boeuf.
- 4. STRIP STEAK** – čiže nízka roštenka bez kosti – je druhý najznámejší kus hovädziny, ktorá pochádza zo zadnej časti chrbta. Je to sval, ktorý má podobne ako sviečkovica málo spojivového tkaniva, nie je veľmi namáhaný a tým pádom neobsahuje ani veľa tuku (cca 10 %). K tomu má tuhšiu textúru a najlepšie chutí medium rare.
- 5. FLANK STEAK** – je pomerne dlhý, nízky a pochádza z brušného svalstva. Je to síce veľmi chutné mäso, ale aj veľmi húževnaté, preto je ho dobré pred podávaním nakrájať na tenko, priečne proti vláknam. Nie je až taký šťavnatý ako steaky z rebier alebo bedrovej časti hovädzieho dobytká.
- 6. SKIRT STEAK** – po slovensky označený ako veвериčka – pochádza z bránice býka, tenkého, dlhého a šlachovitého mäsa, ktorého výhodou je však dobrá cena. Mäso je tiež z oblasti medzi šiestym a dvanástym rebrom, ako flank steak, ale na rozdiel od neho je bližšie k stredy tela. Pred prípravou z neho treba odstrániť blanu, ktorou je pokrytý. To treba spraviť rýchlo, lebo mäso z tejto časti tvrdne. Mimochodom, poznáme ho aj pod názvom hanger steak.
- 7. SIRLOIN STEAK** – tento rez sa nachádza v časti priamo nad sviečkovice, vo vrchnej oblasti zadnej partie hovädzieho dobytká, zvanej sirloin, ide teda o vysokú roštenku bez kosti. Aj keď chateaubriand je steak zo sviečkovice, niekedy sa zvykne pripravovať aj z časti nazývanej top sirloin, ktorá sa nachádza rovno pod širším koncom časti tenderloin. Z časti bottom sirloin (spodná roštenka), teda vnútorného šikmého brušného svalstva, pochádza flap steak. Tiež má na povrchu blanu ako hanger steak a rovnako je aj nízky a dlhý. Najlepší je nakrájaný po diagonále na tenké plátky.
- 8. T-BONE STEAK** – je rez z chrbta s kosťou v tvare písmena T a z dvoch druhov mäsa. Na jednej strane zo sviečkovice a na druhej z nízkej roštenky (strip loin). Podobný mu je porterhouse steak, ktorý však obsahuje viac sviečkovice a je z najširšej časti chrbta.
- 9. RUMP STEAK** – ten najjemnejší je zo zadnej časti stehenného svaly, takzvanej kvetovej špičky. Je tvrdší ako iné steaky a chudý, čo znamená, že je viac-menej bez tuku, a keď už, tak býva len na vonkajšej časti. Ideálne je ho prepieť len do krvava.