

# Jak piec mięso, by było soczyste?

Niezależnie od tego, czy przygotowujemy codzienny obiad dla rodziny, czy duże przyjęcie z okazji ważnej uroczystości, wszyscy chcemy, aby jedzenie było doskonale przygotowane. Jest to szczególnie trudne w przypadku mięs – nawet najmniejszy błąd może sprawić, że pieczeń będzie twarda i sucha. Jak tego uniknąć?

## Po pierwsze marynata

Zawsze dobrze jest najpierw zamarynować mięso. Jest to początkowy etap przetwarzania żywności, dzięki któremu później danie jest bardziej miękkie, chrupiące i bardziej aromatyczne. Jak zrobić marynatę? To proste, ale możliwości jest wiele i ogranicza je tylko nasza wyobraźnia. Jednak najczęstszymi składnikami są olej, sok z cytryny i ulubione przyprawy, takie jak zioła, prasowany czosnek lub cebula. Warto jednak zastosować również inne dodatki, by danie nabrało nowego smaku – pieczone z miodem nie smakuje niczym wino czy wódka. Dokładnie obtocz mięso w tej marynacie. Cokolwiek użyjesz, warto ponownie nałożyć na pieczeń podczas marynowania – proces ten powinien zająć 1 lub 2 dni.

## Po drugie sposób pieczenia

Istnieje wiele teorii na temat pieczenia mięsa, aby było soczyste. Często mówi się, że powierzchnia pieczenia musi być zamknięta – co to znaczy? Jeśli biało na zewnątrz pieczeni szybko się zetnie, z pieczeni nie wydostaną się soki – mięso pozostanie soczyste. Jak to zrobić? Pierwsza metoda to wstępne pieczenie pieczeni na dużym ogniu przed włożeniem jej do piekarnika. Inni natomiast zalecają włożenie marynowanego mięsa do piekarnika na bardzo dużym ogniu, a po kilku minutach obniżenie temperatury do żądanej temperatury. Warto też zastanowić się nad włożeniem pieczeni do rękawa – wtedy upiecze się we własnym sosie, nie tracąc soczystości. Ciekawym pomysłem jest zawinięcie kawałka mięsa w boczek – wtedy przejmie on nie tylko soki z boczku, ale także jego ciekawy aromat.

## Jak długo piec mięso?

To pytanie jest zawsze przedmiotem dyskusji i prawdopodobnie jest to najtrudniejsza rzecz w przygotowaniu idealnej pieczeni. Należy przestrzegać dwóch ogólnych zasad. Po pierwsze, im dłużej planujemy pieczenie mięsa, tym niższą należy ustawić temperaturę piekarnika. Druga metoda natomiast zakłada założenie jednej godziny pieczenia na kilogram pieczeni, co nie zawsze się sprawdza – wszystko zależy od rodzaju mięsa, temperatury pieczenia, a nawet samego piekarnika. Jednak nowoczesna technologia może nam wskazać idealny czas pieczenia. Piekarnik z funkcją sondy do mierzenia temperatury rdzenia doskonale nadaje się do tego celu. Co to jest termosonda? To specjalny szpikulec, który mierzy temperaturę przygotowywanego jedzenia, dzięki czemu nie musisz włączać piekarnika, aby sprawdzić, czy mięso jest gotowe. Jest to szczególnie przydatne podczas pieczenia – jeśli nie jesteśmy pewni, czy mięso jest gotowe, nie musimy odcinać brzegów, narażając mięso na utratę soku. Dzięki takim dodatkom nasze dania zawsze będą doskonale przygotowane w kuchni!