

*Идеальный*  
**СТЕЙК**

*Маркус Полман*



Москва  
2015

---

# ПРЕДИСЛОВИЕ

## ***Путь с луга на тарелку***

Эта книга предназначена для людей, которые ценят хороший стейк, зажаренный на сливочном масле и все еще красный, едва прогретый внутри. Настолько нежный, что его можно резать вилкой. С золотистым картофелем фри (посыпанным хрустящими кристалликами fleur de sel) и роскошным, жирным соусом бешбармак по-домашнему. Пир, достойный королей, — и мне всегда кажется, что даже самым закоренелым вегетарианцам придется пройти через многие муки, чтобы удержаться от соблазна отведать это угощение.

Книга содержит много практической информации и полезные советы. Мы не будем пытаться помочь вам исправить различными уловками жесткое мясо старых дойных коров, которое было продано вам как говядина для стейков, — вместо этого мы покажем, как приготовить высококачественное мясо самых первоклассных чистокровных животных лучших пород (таких, как абердин-ангусы, которых мне довелось видеть в Шотландии). Животные находились на свободном выпасе, вели спокойную жизнь и ели натуральные корма: ароматные травы, клевер, лютики... Это определенно играет свою роль.

Вкратце это книга с рецептами и информацией о настоящем мясе для настоящих ценителей. О мясе, которому дали время вызреть «до самой косточки», как говорят мясники. О мясе, каждый кусочек которого приносит вихрь вкусовых ощущений, восторга и удовольствия. Это настоящее первосортное мясо для «мясотарианцев», одним из которых являюсь я сам, поскольку, когда я ем мясо, то не иду на компромиссы, а балую себя, выбирая самое лучшее.

Как вы могли заметить, классический стейк возвращается вместе с пивными и бистро, которые зачастую возрождаются в более стильном варианте: интерьеры, выложенные белым кафелем, оттеняющим черно-белые диванчики; или стиль ретро, в котором безошибочно узнается французское влияние. Такая классика, как стейк и картофель фри, занимают в их меню самые почетные места. Встречается также и роскошный кот де бёф, с указанием страны и места происхождения, который привозят на столике-тележке, чтобы нарезать прямо около клиента. Все чаще попадают в меню брискет и портерхаус. Мясники стали достойными участниками процесса: они продают



---

вызревший рибай из абердин-ангусов с указанием на этикетке семейной органической фермы, на которой бычки были выращены. И это касается не только привычных кусков, таких как филей или сирлойн, но и более экзотичных (толстый край, зачищенный эскалоп), которые появляются на мясных прилавках все чаще.

Они могут стоить дороже, чем другие, но настоящий ценитель стейков понимает, что лучше иногда позволить себе первоклассный кусок мяса, чем есть подобие мяса каждый день, подменяя понятия и определения. Если у вас есть лишние деньги, старайтесь покупать местную органическую говядину или стейки высшей категории (prime) из откормленных на кукурузе бычков-ангусов с фермы Крикстоун (в мясной лавке около своего дома или, если предпочитаете, прямо на фермерском рынке, мимо которого проезжаете в субботу утром), а затем жарьте их очень осторожно, чтобы не испортить столь


высококласный продукт. И здесь эта книга — ваш незаменимый помощник. В ней содержится информация, которую я собирал в ходе многочисленных бесед с мясниками, заводчиками, фермерами, поварами и кулинарами — в поисках идеального стейка. Я искал его от Амстердама до Брандвейка, от Нью-Йорка до Парижа.

Но, конечно же, идеального стейка не существует. Потому я решил опросить всех имеющих отношение к кулинарии, включая мастеров по разделке туш и ресторанных критиков, чтобы узнать, что они считают идеальным стейком, а также выведать их секреты и хитрости.

**ПРОЧИТАВ ЭТУ КНИГУ, ВЫ НИКОГДА НЕ БУДЕТЕ ГОТОВИТЬ СТЕЙК ПО-ДРУГОМУ.**

Желаю вам получить много удовольствия.

*Маркус Полман*



P.S. В составлении данной книги мне помогала одна вегетарианка — Лизетт Крейшер (также известная как Veggie in Pumps), самая замечательная вегетарианка во всех Нидерландах. Мы даем советы тем, кто предпочитает современную версию стейка — стейк из сейтана (см. стр. 157).



*Идеальный*  
**СТЕЙК**  
*Маркус Полман*

## СОДЕРЖАНИЕ

- 6 -

Основы мастерства

- 26 -

Животные

- 54 -

Мясо

- 72 -

Оборудование

- 80 -

Знаменитые рецепты стейков

- 132 -

Гарниры и вина

- 146 -

Я и мой стейк

- 158 -

Знаменитые рестораны

- 168 -

Адресный справочник, указатель и благодарности



*Идеальный*

# СТЕЙК

*Маркус Полман*

## ОСНОВЫ МАСТЕРСТВА 15 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| - 12 -                                   | - 20 -                             |
| Знай свой стейк                          | Степень прожарки                   |
| - 12 -                                   | - 20 -                             |
| Покупай качественное мясо                | Как определить готовность          |
| - 15 -                                   | - 23 -                             |
| Правильная сковорода                     | Дайте ему отдохнуть                |
| - 15 -                                   | - 23 -                             |
| Масло для жарки                          | Приготовление соуса<br>или подливы |
| - 16 -                                   | - 24 -                             |
| Перед жаркой                             | Вызревание<br>(сухая выдержка)     |
| - 16 -                                   | - 24 -                             |
| Приправы                                 | Правильный нож<br>и нарезка        |
| - 19 -                                   | - 24 -                             |
| Быстрая обжарка                          | Гарниры                            |
| - 19 -                                   |                                    |
| Следует ли часто<br>переворачивать стейк |                                    |





★ ★ ★  
КАК  
ПОДЖАРИТЬ  
ИДЕАЛЬНЫЙ  
СТЕЙК  
★ ★ ★



# КАК ПОДЖАРИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ СТЕЙК

## **Сковорода**

Идеальная сковорода — стальная, с толстым дном. Она имеет хорошую термостойкость и оптимально распределяет тепло. Обратите внимание на размер (правильный диаметр для 2 стейков 25 см).

## **Мясо**

Не следует брать в магазине первый попавшийся кусок. Выбирайте самое качественное, органически выращенное мясо. Задавайте вопросы и уточняйте все детали. К примеру: просите не просто стейк, а стейк из пашины, сочный и нежный. А еще лучше свежий рибай (толстый край) или сирлойн (филей) с мраморными прожилками жира. Можно купить свежее мясо или выдержанное на кости. Также можно выбрать породу и возраст.

## **Сливочное масло**

Натуральное сливочное масло с высоким содержанием молочного жира, несоленое.

## **Соль**

Молотая крупная морская соль для хрустящей корочки. Например, нежная fleur de sel или мягкая хлопьевидная малдонская соль.

## **Перец**

Черный перец. Крупно смолоть или растолочь непосредственно перед использованием.

## **Фольга**

Дайте стейку после жарки постоять как минимум 5 минут в «туннеле» из алюминиевой фольги на решетке, под которую следует подставить тарелку для стекающего сока.

## **Соус**

Пикантная классика, такая как соус беарнез. Он должен иметь однородную консистенцию и подаваться чуть теплым.

## **Нож**

Острый нож без зазубрин по режущему краю.

## **Картофель фри**

Домашнего приготовления, толстые или тонкие брусочки, на ваш вкус. С золотистой корочкой снаружи, мягкий внутри.

## **Салат-латук**

Желто-зеленый кочанный салат с уксусной заправкой; особенно хороши хрустящие молодые листочки из середины.

## **Белый хлеб**

Для тех, кто любит стейк с подливой.

## **Жарка**

Обжарить на сильном огне (не на максимальном) до тонкой хрустящей корочки. Предпочтительно, чтобы внутри мясо осталось с кровью (rare) или слабо прожаренным (medium-rare).

## **Жир**

Нежная светло-желтая поджаренная полоска жира с одного края для большего вкуса.

## **Подлива**

Жир, в котором жарился стейк: смесь жира, вытопившегося из мяса, и сливочного масла. Идеальная основа для густой подливы или соуса.

## **5 ошибок новичка**

- Низкокачественное мясо
- неподходящая сковорода
- Слишком сильный огонь во время жарки
- Слишком долгая или слишком быстрая жарка
- Кровавая лужа на тарелке

## 15 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ

**Что нужно, чтобы приготовить идеальный стейк? Это совсем не сложно — по крайней мере для тех, кто знает правила. Краткое руководство из 15 шагов — от покупки первосортного мяса до нарезки и подачи на стол.**

### **1** *знай свой стейк*

Определись, что тебе нужно. Обычный стейк, сочный тендерлойн или стриплойн? Или что-нибудь с жирком, как рибай или сирлойн? С косточкой или без? А может быть, более тонкий кусок, такой как флэп-стейк, толстый край диафрагмы или грудинка (отличные куски для стейков и к тому же недорогие — см. стр. 64)?

От какого животного на самом деле получен ваш кусок мяса? Ангус, херефорд, шортгорн или техасский лонгхорн? Было ли мясо выдержано, и если да, то как долго? Задайте продавцу в своем органическом мясном магазине все эти вопросы, заставьте его вспотеть. И если увидите в его глазах полное непонимание, отправляйтесь в другой магазин. Если вашего любимого куска нет в наличии, попросите отрубить другой, но обязательно свежий, точно той толщины и веса, что вам нужно. Не соглашайтесь на компромиссы.

### **2** *покупай качественное мясо*

Получено ли это мясо от породистого животного пастбищного содержания? Или же оно доставлено с производственного предприятия, где животных напичкивают комбикормами и гормонами, чтобы они достигали максимального веса в кратчайшие сроки? И самое главное: осмотрите мясо и пощупайте его, прежде чем покупать. Очень часто мясо продают почти сразу после забоя. Если оно влажное, из него сочится кровь, если оно упаковано в пластик и лежит на впитывающей подкладке на полистироловом подносе, оставьте его в магазине. С таким мясом уже ничего не сделаешь, и оно будет сильно брызгаться на сковороде. Хорошее мясо должно быть неяркого цвета, сухим на вид и может иметь темный насыщенно-красный оттенок. На ощупь поверхность должна быть шелковисто-гладкой. Самые вкусные стейки получаются из мяса, которое отвиселось в течение трех-четырех недель (на кости), отчего оно слегка подвяливается, теряя влагу, и становится очень нежным и ароматным.



Вызревшее мясо:  
минимум три недели сухой  
выдержки



### 3 **правильная сковорода**

Стейки обжаривают на сравнительно сильном огне для получения румяной и хрустящей корочки. Потому стоит приобрести хорошую сковороду с толстым дном, совсем не обязательно дорогую. Самый дешевый вариант — стальная сковорода (из листового металла), которая может сильно нагреваться, дно которой хорошо распределяет тепло и которая не деформируется. Перед первым использованием нужно прокалить ее (см. стр. 77). После использования следует протереть сковороду бумажными полотенцами и перед тем, как убрать на хранение, нанести тонкий слой растительного масла (для защиты от ржавчины). Или же можно приобрести более дорогую многослойную сковороду, изготовленную из нержавеющей стали и алюминия. Такая сковорода превосходно проводит тепло, обладает отличной жаростойкостью и не страдает от мойки в посудомоечной машине. Вооружившись более дорогой и тяжелой сковородой с антипригарным покрытием, также можно зажарить неплохой стейк, но, в отличие от сковороды из стали или нержавеющей стали, на ее дне образуется очень мало румяной корочки, которая может быть использована для приготовления вкусной подливки или соуса. Также следует обратить внимание на размер. Если сковорода слишком большая, масло и сами

стейки быстро подгорают. В идеале между стейками нужно оставлять расстояние в 5–6 мм. Для четырех больших стейков подойдет сковорода диаметром 28 см. Для двух стейков будет впору сковорода диаметром 25 см, а для одного стейка в самый раз будет диаметр 21 см. Очень удобна сковорода с жаропрочной ручкой (не пластиковой) — на случай, если вы захотите довести стейк до готовности в духовке.

### 4 **масло для жарки**

Сливочное масло придает стейку богатый вкус; на оливковом масле такого результата не получишь. Преимуществом оливкового масла (или любого другого растительного масла, например масла из виноградной косточки или подсолнечного масла) перед сливочным является более высокая температура горения. Это означает, что сковороду можно разогреть до более высокой температуры и масло не будет пригорать. А высокая температура имеет ключевое значение для правильной обжарки. Маргарин (заменитель сливочного масла) и жидкий кулинарный жир имеют высокую температуру горения, но лишены вкуса настоящего сливочного масла. Поэтому некоторые специалисты по жарке стейков предпочитают смесь растительного и сливочного масел. После того как мясо обжарено, для большего вкуса и быстрого понижения температуры добавляют дополнительную порцию сливочного масла. Если же быть во время жарки аккуратным

(не делать огонь слишком большим), можно прекрасно пожарить стейк на одном сливочном или топленом масле. Получится отличная золотисто-коричневая хрустящая корочка и максимально богатый вкус.

### **Топленое масло**

Топленое масло — это сливочное масло, из которого удалены твердые частицы молока, а это означает, что на нем можно жарить при очень высоких температурах и оно не будет пригорать. Способ получения: растопить сливочное масло на слабом огне в стальной сковороде. Ложкой или шумовкой снять образовавшуюся пену. Осторожно перелить тонкой струйкой расплавленное масло в чистую емкость так, чтобы мутный беловатый осадок остался в сковороде. Отставить топленое масло в сторону и дать остыть до комнатной температуры. Или же воспользуйтесь индийским топленным маслом ги (гхи), которое можно найти в фасованном виде в магазинах продуктов восточной кухни.