

ΤΑ ΚΡΕΑΤΑ (LES VIANDES)

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στο κεφάλαιο γίνεται μία παρουσίαση των βασικότερων παρασκευών των κρεάτων, ανά κατηγορία και είδος κρέατος. Οι παρασκευές αυτές αποτελούν ένα πολύ σημαντικό όσο και αρκετά περίπλοκο κομμάτι της μαγειρικής τέχνης. Αυτό απορρέει κυρίως από τη μεγάλη ποικιλία σε είδη, τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερο τρόπο μαγειρέματος, καθώς και από το γεγονός ότι κάθε ζώο δίνει πολλά και διαφορετικά κομμάτια κρέατος, καθένα από τα οποία δίνει και διαφορετικά είδη πιάτων. Στο παρόν κεφάλαιο θα διδαχθούν συνταγές κρέατος που προκύπτουν από συγκεκριμένα είδη ζώων.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Σε προηγούμενο κεφάλαιο ο μαθητής ήρθε σε επαφή με τη διαδικασία της προετοιμασίας και τεμαχισμού των κρεάτων, διαδικασία η γνώση της οποίας, όπως είχε αναφερθεί, θεωρείται απαραίτητη για να προχωρήσει στην εκμάθηση των συνταγών. Ο κύριος λόγος είναι να είναι σε θέση να ξεχωρίσει τα διάφορα είδη του ζώου έτσι ώστε να γνωρίζει τη σωστή παρασκευή για κάθε ένα κομμάτι, έτσι όπως αυτές περιγράφονται και αναλύονται στο παρόν κεφάλαιο. Ακόμη ο μαθητής θα έρθει σε επαφή με κλασικές συνταγές και συνδυασμούς φαγητών αλλά και γαρνιτούρας και γενικά με διαδικασίες εκτέλεσης οι οποίες θα έχουν εφαρμογή και σε άλλα είδη της μαγειρικής.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Αναφέροντας κάποιους γενικούς κανόνες σχετικά με το χρόνο και τη μέθοδο ψησίματος θα μπορούσαμε να πούμε πως μεγάλη σημασία κατά το ψήσιμο σε σχάρα ή τηγάνι έχει η δημιουργία μίας εξωτερικής κρούστας η οποία θα διατηρήσει τους χυμούς του κρέατος στο εσωτερικό του και θα το διατηρήσει, έτσι, πιο τρυφερό και γευστικό. Αυτό επιτυγχάνεται με την αρχική έκθεση του κρέατος σε ιδιαίτερα υψηλή θερμοκρασία για λίγα λεπτά της ώρας.

Επίσης, μετά το πέρας του ψησίματος στο φούρνο, το κρέας θα πρέπει να παραμείνει ανέπαφο για 30' περίπου, πριν από την κοπή και το σερβίρισμά του. Αυτό το βοηθάει να διατηρήσει τους χυμούς του.

ΕΝΟΤΗΤΑ 20.1: ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΑΠΟ ΒΟΔΙΝΟ

Βοδινό Stroganoff

Υλικά (για 10 άτομα):

1 1/2 kg φιλέτο βοδινό, 100 gr κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 100 gr αγγουράκι τουρσί ψιλοκομμένο, 500 gr μανιτάρια, 300 ml λευκό ξηρό κρασί, 150 gr βούτυρο και λάδι, 300 ml ντεμί γκλας (ελαφρώς τοματέ), λίγη κρέμα, ψιλοκομμένος μαϊντανός, αλάτι, πιπέρι, πάπρικα.

Εκτέλεση:

- ▶ Τεμαχίζουμε το κρέας σε λωρίδες. Το αλατοπιπερώνουμε και το πασπαλίζουμε με πάπρικα και αλεύρι. Το σοτάρουμε στο βούτυρο και στο λάδι, σε πολύ δυνατή φωτιά, θωρακίζοντάς το.
- ▶ Αφαιρούμε το κρέας, ρίχνουμε στο βούτυρο τα κρεμμύδια και προσθέτουμε ξανά το κρέας και σβήνουμε με το κρασί. Ρίχνουμε ντεμί γκλας, σοταρισμένα εμινσέ μανιτάρια και αφήνουμε να σιγοβράσει.
- ▶ Προσθέτουμε την κρέμα, διορθώνουμε σε αλάτι και πιπέρι και ρίχνουμε τον μαϊντανό και το αγγουράκι τουρσί εμινσέ.

Goulash

Υλικά (για 10 άτομα):

1 1/4 kg βοδινό, 250 gr κρεμμύδια ψιλοκομμένα, 2 lt ντεμί γκλας, 100 gr βούτυρο ή λαρδί, 20 μικρές πατάτες, ψιλοκομμένος μαϊντανός, αλάτι, πιπέρι, λίγη πάπρικα.

Εκτέλεση:

- ▶ Αφαιρούμε από το κρέας το πολύ λίπος. Τεμαχίζουμε σε κύβους περίπου 2 εκ.
- ▶ Το σοτάρουμε, στο βούτυρο ή το λαρδί, σε πολύ δυνατή φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε και το αφήνουμε μέχρι να ροδίσει ελαφρά.
- ▶ Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και ρίχνουμε την ντεμί γκλας. Αφήνουμε να σιγοβράσει για 3-4'.
- ▶ Προσθέτουμε την πάπρικα και ανακατεύουμε.
- ▶ Αφήνουμε να σιγοβράσει για 1 1/2 - 2 ώρες στο φούρνο μέχρι να μαλακώσει το κρέας.
- ▶ Προσθέτουμε τις πατάτες και λίγο ακόμη ντεμί γκλας (εάν χρειάζεται). Ψήνουμε μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες.
- ▶ Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, μπορούμε να προσθέσουμε την τελευταία στιγμή κρέμα ή γιαούρτι (προαιρετικά).
- ▶ Πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Βοδινό ραγού (ragout)

Υλικά (για 10 άτομα):

1 1/2 kg βοδινό σπάλα, 2 lt σκούρος ζωμός, 100 gr λάδι, λίγος χυμός τομάτας, 1 μπουκέ γκαρνί, 200 ml λευκό κρασί, 2 σκελίδες σκόρδο (προαιρετικά), αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση:

- ▶ Καθαρίζουμε το κρέας, αφαιρώντας τα πολλά νεύρα και λίπη. Τεμαχίζουμε σε κομμάτια και το σοτάρουμε σε πολύ δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει χρώμα.
- ▶ Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε χυμό τομάτας αφήνοντας να βράσει.
- ▶ Μόλις έρθει σε κατάσταση βρασμού, ρίχνουμε το μπουκέ γκαρνί και το σκόρδο, αλατοπιπερώνουμε και το βάζουμε στο φούρνο για 2 ώρες περίπου, μέχρι να μαλακώσει το κρέας.
- ▶ Αφαιρούμε το κρέας και περνάμε τη σάλτσα από σήτα. Εάν χρειάζεται τη δένουμε με λίγο κορνφλάουρ.

Σημείωση:

Αντικαθιστώντας, στην παραπάνω εκτέλεση, το λευκό κρασί με κόκκινο και προσθέτοντας γλασαρισμένα κρεμμύδια, σοταρισμένα μανιτάρια, κομμάτια μπέικον και κρουτόν, ονομάζουμε την παρασκευή «βοδινό Bourguignon».

Βοδινό μπρεζέ

Υλικά (για 10 άτομα):

2 kg βοδινό (κιλότο ή πλευρά), 250 gr κρεμμύδια, 250 gr καρότα, 1 1/2 lt σκούρος ζωμός, 500 ml ντεμί γκλας, 150 gr λαρδί ή λάδι, 100 ml χυμός τομάτας, 1 μπουκέ γκαρνί, αλάτι, πιπέρι, 200 ml κρασί κόκκινο.

Εκτέλεση:

- ▶ Καθαρίζουμε το κρέας, το κόβουμε, το αλατοπιπερώνουμε και το σοτάρουμε σε πολύ δυνατή φωτιά μέχρι να πάρει χρώμα.
- ▶ Τοποθετούμε, σε μία κατσαρόλα, τα λαχανικά (τα οποία έχουμε κόψει σε λωρίδες και σοτάρει), το σοταρισμένο κρέας και ντεγκλασάρουμε με το κρασί. Καλύπτουμε με το ζωμό (θα πρέπει να καλύπτει τα 2/3 του κρέατος). Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.
- ▶ Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί και το χυμό τομάτας και λίγα μανιτάρια (προαιρετικά).
- ▶ Βράζουμε, καλύπτουμε με το καπάκι και τοποθετούμε σε μέτριο φούρνο (στους 150°C) για 1-1 1/2 ώρα.
- ▶ Αφαιρούμε το κρέας και προσθέτουμε την ντεμί γκλας, το αφήνουμε να πάρει άλλη μία βράση και ξαναπροσθέτουμε το κρέας. Αφήνουμε να μαγειρευτεί για 1 ώρα ακόμη μέχρι να ψηθεί καλά το κρέας.
- ▶ Αφαιρούμε το κρέας και «διορθώνουμε» τη σάλτσα, στη γεύση, το χρώμα και την πυκνότητα.

Roast beef

Το roast beef, μία παραδοσιακή αγγλική συνταγή, παρασκευάζεται και σερβίρεται στην Αγγλία μισοψημένο και «ροζ» στο εσωτερικό του, ενώ το εξωτερικό του κρέατος είναι σκούρο και στεγνό και συνοδεύεται από σάλτσα «horseradish». Αντίστοιχα, στη Γαλλία σερβίρεται με το αίμα του, «κόκκινο» στο εσωτερικό και εξωτερικά λίγο πιο σκούρο. Για να το επιτύχουν αυτό, Άγγλοι και Γάλλοι το παρασκευάζουν ως εξής:

- ✓ Πικάρουμε εξωτερικά με σκόρδο.
- ✓ Ψήνουμε σε φούρνο: για 15' σε μεγάλη θερμοκρασία (περίπου 230°C), κατόπιν σε θερμοκρασία 200°C για άλλα 15-20'.
- ✓ Πριν σερβίρουμε το αφήνουμε σε ζεστό μέρος για μερικά ακόμη λεπτά, έτσι ώστε να απορροφήσει το κρέας τους χυμούς του μέχρι το εσωτερικό του.

Αντίστοιχα, στην Ελλάδα δεν συνηθίζεται η κατανάλωση του σχετικά «ωμού» ή μισοψημένου κρέατος. Για τον λόγο αυτό ο τρόπος παρασκευής που ακολουθείται είναι ο εξής:

- ▶ Διαλέγουμε κόντρα φιλέτο. Το πικάρουμε εξωτερικά με μπόλικο σκόρδο. Το δένουμε με σπάγκο και το αλατοπιπερώνουμε.
- ▶ Το περνάμε από καυτή λιπαρή ουσία. Προσθέτουμε κρεμμύδι, καρότο και σέλινο, ψιλοκομμένα και τα σοτάρουμε κι αυτά.
- ▶ Σβήνουμε με κρασί λευκό και προσθέτουμε λίγο ζωμό.
- ▶ Μόλις πάρει βράση, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και τη βάζουμε στο φούρνο (180-200°C), για 1-1 1/2 ώρα.
- ▶ Όταν ψηθεί το κρέας, περνάμε τη σάλτσα κι εάν χρειαστεί την δένουμε.

Βραστή ουρά

Υλικά (για 10 άτομα):

2 1/2 kg βοδινή ουρά, 250 gr κρεμμύδια, 250 gr καρότα, 2 1/2 lt σκούρος ζωμός, 100 gr αλεύρι, 150 gr λίπος ή λάδι, 100 ml χυμός τομάτας, 1 μπουκέ γκαρνί, αλάτι, πιπέρι, 2 σκελίδες σκόρδο.

Εκτέλεση:

- ▶ Καθαρίζουμε το κρέας από το λίπος και το κόβουμε σε κομμάτια.
- ▶ Τα σοτάρουμε σε πολύ δυνατή φωτιά.
- ▶ Το τοποθετούμε σε μία κατσαρόλα μαζί με το κρεμμύδι, τα καρότα (σοταρισμένα) και το αλεύρι.
- ▶ Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί, το χυμό τομάτας, το ζωμό, το σκόρδο και λίγο αλάτι και πιπέρι.
- ▶ Βράζουμε, καλύπτουμε με το καπάκι και τοποθετούμε στο φούρνο για 1 1/2 ώρα, μέχρι να μαλακώσει το κρέας.
- ▶ Αφαιρούμε το κρέας και «διορθώνουμε» τη σάλτσα, στη γεύση, το χρώμα και την πυκνότητα.
- ▶ Σερβίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Σημείωση:

Μπορούμε να συνοδεύσουμε το κρέας με γλασαρισμένα λαχανικά (καρότα, γογγύλια, κρεμμύδια και φασόλια). Στην περίπτωση αυτή η συνταγή ονομάζεται «ουρά μπρεζέ».

Βοδινό σχάρας

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν διάφορα μέρη βοδινού, όπως:
Μπριζόλα, φιλέτο, κιλότο, κόντρα φιλέτο, T-bone κ.ά.

Εκτέλεση:

- ▶ Αλατοπιπερώνουμε και αλείφουμε το κρέας με λίγο λάδι.
- ▶ Το ψήνουμε επάνω σε προθερμασμένες λαδωμένες σχάρες.
- ▶ Ψήνουμε μέχρι τον επιθυμητό βαθμό.
- ▶ Σερβίρουμε με τηγανισμένες πατάτες και συνδυάζουμε με μία σάλτσα βουτύρου ή μπεαρνέζ.

Σατομπριάν (Chateaubriand)

- ▶ Δύο μερίδες φιλέτου (ενωμένες) που ψήνονται στη σχάρα σεσιάν.
- ▶ Συνήθως συνοδεύεται από σάλτσα Μπεαρνέζ.

Τουρνετό (Tournedos)

Υλικά (για 10 άτομα):

10 τουρνετό (καρδιά φιλέτου / 200 gr το κάθε ένα), 100 gr λάδι και βούτυρο, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση:

- ▶ Αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε τα φιλέτα στη λιπαρά ουσία, σε δυνατή φωτιά. Συνήθως το κρέας αυτό σερβίρεται μισοψημένο.
- ▶ Σερβίρουμε με ανάλογη γαρνιτούρα (τηγανητές πατάτες, λαχανικά σοτέ κ.ά.) και αντίστοιχη σάλτσα (σάλτσα μανιταριού, κόκκινου κρασιού ή σασέρ κ.ά.).

Βοδινή γλώσσα

- ▶ Πλένουμε τη γλώσσα και τη βράζουμε μέσα σε νερό για περίπου 4 ώρες.
- ▶ Αφαιρούμε το εξωτερικό δέρμα.
- ▶ Μόλις κρυώσει την κόβουμε σε μικρές φέτες και σερβίρουμε με σάλτσα Μαδέρα.

Σημείωση:

Εάν πρόκειται για παστή ή καπνιστή γλώσσα, θα πρέπει αρχικά να την ξαλμυρίσουμε σε κρύο νερό για περίπου 48 ώρες (αλλάζοντάς το 2-3 φορές). Κατόπιν τη ζεματάμε και την ξεπλένουμε, πριν τη βράσουμε μέσα σε νερό.

Ροσίνι (Rossini)

- ▶ Τουρνετό σοτέ. Ντεγκλασάρουμε με κρασί μαδέρα και λίγο ντεμί γκλας.
- ▶ Σερβίρουμε πάνω σε κρουτόν, καλύπτοντας το φιλέτο με μία φέτα φουά γκρα και τρούφα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 20.2: ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ ΑΠΟ ΜΟΣΧΑΡΙ**Μοσχάρι Γιουβέτσι**

Υλικά (για 10 άτομα):

2 kg μοσχάρι σπάλα (χωρίς κόκαλο), 1 kg κριθαράκι, 500 gr τομάτες κονκασέ και λίγο χυμό τομάτας, 300 gr τυρί τριμμένο, 200 gr λάδι, 2-2 1/2 lt ζωμό κρέατος, λίγα φύλλα δάφνης, λίγο αλεύρι, αλάτι, πιπέρι, λευκό ξηρό κρασί.

Εκτέλεση:

- ▶ Παίρνουμε το κρέας και το κόβουμε σε σχετικά μικρά κομμάτια (40-60 gr).
- ▶ Το αλευρώνουμε ελαφρώς και το σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα με το λάδι. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τον χυμό τομάτας και τα φύλλα δάφνης.
- ▶ Μόλις ρεντουίρει, προσθέτουμε την τομάτα κονκασέ.
- ▶ Ρίχνουμε το ζωμό και αφήνουμε να βράσει για 2 ώρες περίπου. Αλατοπιπερώνουμε.
- ▶ Προσθέτουμε το κριθαράκι σε αναλογία 1 μέρος κριθαράκι / 2 μέρη ζωμός (εάν χρειαστεί συμπληρώνουμε ζωμό). Ολοκληρώνουμε το ψήσιμο στο φούρνο (160°C) για 15-20' περίπου.
- ▶ Σερβίρουμε, προαιρετικά, σε πηλίνα, πουδράροντας με τυρί και γκραντινάροντάς τα στο φούρνο ή στη σαλαμάνδρα.

Μοσχάρι Pojarski

Υλικά (για 10 άτομα):

500 gr μοσχάρι, 100 gr κρεμμύδι ψιλοκομμένο και σοταρισμένο, 100 gr γαλέτα, 150 ml κρέμα, 2 αβγά, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο.

Εκτέλεση:

- ▶ Κόβουμε το κρέας σε κιμά. Τοποθετούμε σε μπασίνα και προσθέτουμε το ψωμί, το κρεμμύδι, την κρέμα, το μαϊντανό και τα αβγά, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύουμε.