

Jak na pečení masa



Úspěch začíná u řezníka

Vybírejte správně uzrálé (nejlépe chlazené, nikoliv mražené) maso s rovnoměrným tukovým krytím.

Vyhnete se masu nakrájenému na plátky – při pečení se snažte zachovat celou svalovinu a porcovat ji až před finálním podáváním na talíři. Neušetříte sice moc času, ale lahodná chuť za to jistě stojí.

Tuk je nositelem chuti a v rozumné míře bychom se ho neměli ve svém jídelníčku vzdávat. Při pečení je navíc zárukou toho, že se maso nevysuší. Hledíte-li na štíhlou linii, odřízněte venkovní tukové krytí až po upečení.

Podle studie uveřejněné v roce 2015 v časopise Chemical Senses se vědci domnívají, že kromě sladké, kyselé, slané, hořké a umami chuti existuje ještě šestá chuť – oleogustus. Jak název napovídá, jedná se o druh mastné chuti. Stimuluje chuťové pohárky a receptory na jazyku, které vysílají signály do hmatového centra i centra vnímání chutí v mozku.

Drůbeží maso

Pokud pečete celou drůbež, na první polovinu pečení ji položte hrudí dolů. Vyplatí se také pekáč vyložit pečicím papírem, aby se kůže nepřípekla a maso se zbytečně nepotrhalo. **Drůbež pečte zakrytou poklicí nebo alobalem.** Běžné kuře s váhou kolem 1,5 kg se bude krásně rozplývat na jazyku, když ho v troubě necháte péct na 100 °C necelé tři hodiny. Celou husu oproti tomu neváhejte péct zvolna na 90 °C klidně přes noc. Pozvolné pečení zaručí, že se maso rovnoměrně propeče a nevysuší. Ke konci můžete

teplotu zvýšit na 180 °C a odkryté péct na horní mřížce nebo pod grilem, aby se vytvořila křupavá kůrčička. **Nezapomeňte kůži pravidelně potírat výpekem.** Na závěr můžete do výpeku přidat lžici másla, která všechny chutě nádherně propojí.

Vepřové maso

Krásně vypečené vepřové masíčko nesmí v české kuchyni chybět. Vzpomeňte na výpečky se zelím, záhorácké závitky nebo znamenitou vepřovou pečení s jemnou omáčkou. Samozřejmě nemůžeme zapomenout ani na pečená vepřová žebírka a kolena, bůček či plec.

Pokud máte maso s kůží nebo rovnoměrným tukovým krytím, určitě se jich nezbavujte. Zlehka ho nakrájejte nožem do mřížky, vmasírujte do něj sůl, pepř a případně koření či bylinky. Nevyhazujte ani kosti - můžete je přidat k pečenému masu a zesílit tak výslednou šťávu z výpeku! Přebytečné tukové krytí je možné odkrojit i na talíři, upečené kosti potěší zvířecí mazlíčky. S podléváním vepřového masa zacházejte opatrně. Pokud nepřipravujete maso vcelku, mohli byste místo očekávaného pečení sklouznout spíš k dušení v troubě.

Hovězí maso

Také pečení hovězího masa je ekonomickou variantou, protože k němu potřebujete části považované za levnější. Výborná bude vypečená hovězí kliška, žebra a některé kousky předního masa jako např. krk.

Před pečením nechte maso zatáhnout na pánvičce. Doporučujeme ho lehce potřít olejem ze všech stran, aby se nelepilo na pánev a zároveň aby zbytečně neprskalo. **Kůrčička, která na mase vznikne, zajistí, že se nebude zbytečně vypékat šťáva. Poté maso včetně výpeku přendáme na pekáč, můžete přidat zeleninu a další ingredience a zahájit pečení.** Podle potřeby podléváme vývarem nebo červeným vínem. Hovězí maso není tak tučné jako vepřové, proto se může rychleji připalovat.

Pokud máte větší kus prorostlého dobře vyztáhlého hovězího masa, vyzkoušejte pomalé pečení při teplotě 90 °C. Takové maso stačí pouze osolit, opepřit a případně přidat čerstvé snítky bylinek nebo stroužky česneku a pozvolna péct v troubě asi 12 hodin. Nemáte-li času nazbyt, zvyšte teplotu na 170-180 °C, maso zakryjte alobalem a pečte podle velikosti 3-4 hodiny. Je třeba vyzorovat moment, kdy se maso začne rozpadat. Pokud chcete krájet maso na plátky, tři hodiny budou nejspíš adekvátní. Po čtyřech hodinách můžete nachystat recepty s trhaným hovězím. Vynikající je třeba kubánská ropa vieja, ačkoliv se tradičně připravuje dlouhým dušením.

Ryby

Pečení ryb je zapeklitou disciplínou. Pokud připravujete jednotlivé porce ryby s kůží (např. losos, pstruh), osmažte je zprudka na pánvi. **Začínajte vždy kůží dolů, aby se maso nevysušilo.** Podle velikosti a druhu ryb stačí zhruba 4-5 minut z každé strany, následně na dalších 3-5 minut vložte dopéct do trouby, aby se maso rovnoměrně dopeklo. Ryba obsahuje velké množství vody, proto jí není potřeba zbytečně podlévat.

Bílé rybí maso, jako je např. treska, parma, cejn, neobsahuje mnoho tuku, proto má tendenci se rychle vysušit. Vyžaduje kratší úpravu a nižší teplotu pro pečení. Případně je dobré **dodat šťavnatost přidáním další ingredience. Může to být bylinkové máslo, citronová nebo limetová šťáva nebo suché bílé víno na podlití.** Pokud má ryba tendenci rozpadat se ještě před pečením, zlehka ji obalte v hladké mouce

nebo strouhance. I to pomůže ochránit rybí maso před dalším vysoušením.

Příprava větších ryb s hlavou je velmi pohodlná – odpadá nutnost filetování a riziko rozpadající se struktury. Do kůže je nutné udělat několik pravidelných zářezů, aby se maso propeklo rovnoměrně i do středu. Dutinu ryby můžeme poklást plátky citronu, přidat česnek, cibuli nebo oblíbenou zeleninu. U sušších druhů ryb doporučujeme lehce zastríknout kvalitním olejem, případně přidat do břišní dutiny máslo.

Rekapitulace závěrem

U všech mas bez výjimky platí, že perfektní výsledek vyžaduje čas. Pokud budete maso připravovat na nižší teplotu po delší dobu, riziko vysušení se podstatně snižuje. **Perfektního chuťového výsledku dosáhnete i vhodným podléváním.** Mějte po ruce kvalitní masový nebo zeleninový vývar, který nebude studený – tím prodloužíte dobu tepelné úpravy. S podléváním to nepřeženejte, abyste místo pečení nezačali připravovat maso dušením v troubě.

Při pozvolném pečení se tuk vypeče, maso zůstane krásně šťavnaté a křehké. Méně prorostlé části masa se vyplatí prošpikovat slaninou. Nakrájejte ji na tenké špalíčky a před samotným špikováním je dejte zatuhnout do mrazničky. Bude se s nimi lépe pracovat. Do vypečené šťávy na závěr přidejte oříšek másla, případně kvalitní rostlinný olej.

Maso zbytečně nesolte, ani nenakládejte do soli. Tím z něj totiž dostáváte vodu a snadno se stane, že místo lahodného křehkého plátku dostanete na talíř tvrdou podrážku. **Pokud potřebujete dohnat chuťový výsledek, přidejte k pečenému masu čerstvé bylinky, plátky česneku a cibule nebo zeleninu.** Hlavně ta kořenová je v zimních měsících bez problémů k dostání a chuťově nezklame. Doladit ji můžete i podzimním ovocem – jablky, hruškami nebo sušenými švestkami. V jednoduchosti je totiž krása a v české kuchyni platí – kouzlo se skrývá v jednoduchosti.