

Συνταγές για την Τσικνοπέμπτη

[Επιστήμες](#), [Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Τσικνοπέεεεεμπτη!!! Θα ψήσουμε, θα τσικνίσουμε, θα διασκεδάσουμε και χωρίς ιδιαίτερες διατροφικές ενοχές γιατί τα ψητά είναι η καλύτερη μαγειρική εκδοχή

που σίγουρα δεν ταραάζει τους διατροφολόγους. Αρκεί φυσικά να προσέξεις τις ποσότητες.

TIPS ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΡΕΑΣ ΣΟΥ ΖΟΥΜΕΡΟ ΚΑΙ ΜΑΛΑΚΟ

1. Το κρέας γενικά για να μη στεγνώσει και για να κρατήσει τους χυμούς του πρέπει να ψηθεί αρχικά σε δυνατή φωτιά. Η δυνατή φωτιά το θωρακίζει και αυτό με τη σειρά του κρατάει τα ζουμιά του. Το ίδιο συμβαίνει και με το κομμένο κρέας (παϊδάκια, μπριζόλες κτλ). Πρέπει και αυτό να ψήνεται σε δυνατή φωτιά και όχι σε χαμηλή. Σε χαμηλή φωτιά αρχίζει να βράζει και δεν αποκτά τραγανή κρούστα.
2. Σημασία μεγάλη έχει και το αλάτι. Το κρέας πρέπει να αλατίζεται μετά το ψήσιμο και όχι από πριν, γιατί το αλάτι το αφυδατώνει και το σκληραίνει με αποτέλεσμα το κρέας να βγάζει τα νερά του. Εναλλακτικά μπορείς να ρίξεις αλάτι στο κρέας όταν αυτό θα έχει μισοψηθεί.
3. Ζήτα από τον κρεοπώλη σου να κόψει το κρέας στο πάχος που θέλεις και να το ψήσεις μετά εσύ. Μην αγοράζεις λεπτό και χτυπημένο κρέας γιατί σκληραίνει στο ψήσιμο.
4. Μην χρησιμοποιείς λεμόνι και ξύδι γιατί το σκληραίνουν. Η ντομάτα έχει αρκετά οξέα για να γίνει το κρέας τρυφερό. Επίσης να ξέρεις ότι το πολύ λεμόνι εξαφανίζει κάθε γεύση κρέατος.
5. Όλα τα μεγάλα κομμάτια κρέατος πρέπει να είναι τυλιγμένα (με αλουμινόχαρτο ή με λαδόχαρτο) στην αρχή για να τραβήξουν τη θερμοκρασία μέσα. Αλλιώς θα ψηθούν εξωτερικά μόνο και μέσα θα παραμείνουν σκληρά. Το ιδανικό είναι να ψηθούν για 1,5 ώρα και μετά να τα ξετυλίξεις.
6. Οι μαρινάδες βοηθούν πολύ να παραμείνει το κρέας ζουμερό. Μία συνταγή είναι: **ώριμες ντομάτες, πιπέρι, λάδι, αλάτι, ρίγανη, πράσινες πιπεριές και κρεμμύδια.**
7. Το μαρινάρισμα με κρασί, ξύδι, λεμόνι σφίγγει το κρέας και δεν το κάνει τρυφερό.



8. **Εάν το μενού σου περιλαμβάνει κοτόπουλο:** τότε προτίμησε η μαρινάδα σου να είναι από αραιωμένη μουστάρδα με σόγια και ταμπάσκο. Πρέπει να είναι αρκετά νερούλη για να καλύπτει το κρέας. Το αφήνεις σε ένα μπολ μέσα στο ψυγείο, σκεπασμένο για 24 ώρες. Σκουπίζεις με ένα απορροφητικό χαρτί τη μαρινάδα και το ψήνεις. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, το περνάς με ένα πινέλο.

-Εάν επιλέξεις φιλέτο ή μπούτι, να ζητήσεις από το χασάπη να στο ανοίξει για να μπορεί να ψηθεί καλά. Ένα φιλέτο 2 εκατοστών μπορεί να ψηθεί μια χαρά, όμως καλό είναι να το αποσύρεις από τη φωτιά για σερβίρισμα ενώ κρατάει λίγα υγρά. Προσπάθησε να μην στεγνώσει εντελώς.

-Εάν επιλέξεις παϊδάκια κοτόπουλου, επειδή είναι αρκετά φιλοκομμένα, ψήστα στη σχάρα και ρίξε από πάνω τους στο τέλος μια σάλτσα από λάδι, μουστάρδα και ρίγανη.

9. **Εάν το μενού σου περιλαμβάνει μοσχαρίσιες μπριζόλες** τότε η μαρινάδα σου είναι προτιμότερο να είναι από ντομάτα, κρεμμύδι και πιπεριά. Ψήνονται καλύτερα στα κάρβουνα.

-Εάν είναι κόντρα μοσχαρίσια μπριζόλα: πασπάλισέ την με βούτυρο και μυρωδικά της αρεσκείας σου. Το καλύτερο είναι να τη μαγειρέψεις σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, το οποίο πρέπει να είναι πολύ ζεστό. Το κρέας πρέπει να είναι καλά λαδωμένο από πριν. Χρειάζεται μόνο 12 λεπτά για να γίνει.

10. **Εάν το μενού σου περιλαμβάνει εξοχικό χοιρινό:** μπορείς να χρησιμοποιήσεις τη σάλτσα που συνιστά ο chef για όλα τα κρέατα (δηλαδή **ώριμες ντομάτες, πιπέρι, λάδι, αλάτι, ρίγανη, πράσινες πιπεριές και κρεμμύδια**). Ταιριάζει απίστευτα με λαχανικά στη σούβλα.

11. Εάν έχεις ψησταριά με κάρβουνα, η μία πλευρά πρέπει να καίει δυνατά και η

άλλη πιο χαμηλά. Ξεκινάς το κρέας από το δυνατό για να ψηθεί γρήγορα εξωτερικά και να κρατήσει τους χυμούς του μέσα. Μετά ψήνεις στη χαμηλή φωτιά για όσο θέλεις.

12. **Χρόνος ψησίματος:** Πρέπει να ξέρεις ότι ο χρόνος εξαρτάται από τη φωτιά. Για το βοδινό κρέας χρειάζεται 5 λεπτά από τη μία πλευρά και 2 από την άλλη. Γιατί καλό είναι το μοσχάρι να μη φτάνει σε καλοψημένο στάδιο.

Το κοτόπουλο και το χοιρινό από την άλλη, χρειάζεται αρκετό χρόνο για να ψηθεί καλά καθώς υπάρχει κίνδυνος σαλμονέλας.

13. Το μαρινάρισμα είναι θέμα χρόνου. Όσο περισσότερο αφήνεις το κρέας στη μαρινάδα τόσο καλύτερα. Αυτό που μπορείς να κάνεις είναι να μαρινάρεις από την προηγούμενη και να το αφήσεις όλο το βράδυ στο ψυγείο.

14. Μην γυρίζεις πολλές φορές το κρέας. Καλό είναι να το αφήνεις για το χρόνο που χρειάζεται από τη μία πλευρά κι έπειτα να γυρίζεις από την άλλη (υπολόγισε περίπου το μισό χρόνο από ότι άφησες την πρώτη πλευρά).



ΜΑΡΙΝΑΔΕΣ... ΓΙΑ ΑΠΑΙΤΗΤΙΚΟΥΣ ΟΥΡΑΝΙΣΚΟΥΣ

1. Μια μαρινάδα που ταιριάζει σε όλα τα κρέατα

Ωριμες ντομάτες, πιπέρι, λάδι, αλάτι, ρίγανη

Χτυπάς όλα τα υλικά στο μπλέντερ μέχρι να γίνουν σάλτσα. Μαρινάρεις από το προηγούμενο βράδυ, μερικές ώρες πριν ή με το που ψηθούν λίγο τα κρέατα, τα βουτάς και τα ξαναβάζεις στη σχάρα μέχρι να είναι έτοιμα.

2. Λάδι (όχι κατ' ανάγκη ελαιόλαδο), βότανα της επιλογής σου (σπόρους πιπεριού, θυμάρι, φλίδες λεμονιού και όχι χυμό από λεμόνι)

Άφησε το κρέας σκεπασμένο για 24 ώρες μέσα στη μαρινάδα.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

1. Πανσέτα με μυρωδικά

Ζήτα από το χασάπη σου να καθαρίσει τα περιττά λίπη και να τη ξεδιπλώσει για να έχει μεγάλη επιφάνεια. Την πασπαλίζεις μέσα με χοντρό αλάτι, θυμάρι, πιπέρι, ρίγανη, δεντρολίβανο, σκόρδο και ξύσματα από πορτοκάλι και λεμόνι. Τη τυλίγεις σφιχτά σε ρολό και τη δένεις με σπάγκο. Μετά τη τυλίγεις σε λαδόχαρτο και αλουμινόχαρτο και την αφήνεις να ψηθεί για 10 ώρες στο φούρνο στους 150 βαθμούς.

2. Πανσετάκια στη σχάρα με σάλτσα Jack Daniel's

Τρία μόνο συστατικά χρειάζονται για τη πεντανόστιμη αυτή σάλτσα. Μέλι, ούισκι Jack Daniel's και σόγια. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος, με ένα πινέλο τα περνάς με τη σάλτσα για να αρχίσουν να καραμελώνουν.

3. Χοιρινά γεμιστά μπριζολάκια

Ζητάς από το χασάπη σου να έχουν πάχος 3 εκατοστά. Στο σημείο του καρέ (το στρογγυλό μέρος της μπριζόλας), το σκίζεις στη μέση και το γεμίζεις με ένα σκληρό τυρί (π.χ χαλούμι) που αργεί να λιώσει, με λιαστές ντομάτες, μυρωδικά και ρίγανη.

Με τι μπορείς να συνοδέψεις το κρέας σου

Ψητά λαχανικά ή ψητές στα κάρβουνα πατάτες, στις οποίες μπορείς να προσθέσεις βούτυρο, αλάτι, πιπέρι ή σος γιαουρτιού με λεμόνι και μαϊντανό.

Επίσης μπορείς να πάρεις πατάτες, μικρά κρεμμυδάκια, καρότα και παντζάρια, όλα στο ίδιο μέγεθος. Τα βράζεις και αφού κρυώσουν τα κόβεις σαν τις πατάτες φούρνου. Έπειτα τα λαδώνεις και τα τυλίγεις σε λαδόχαρτο. Τα ψήνεις σε πολύ δυνατή φωτιά για να γίνουν τραγανά εξωτερικά και μαλακά εσωτερικά.

Το καλύτερο για να μη βαρύνει το στομάχι σου από το κρέας είναι να το συνοδεύσεις με σαλάτες και λαχανικά.

Πηγές: tlife.gr-chef και δημιουργός των μαρμελάδων Mr.Juke's, Δημήτρης Χωματάς- create2day.gr