**Opékání masa**

* K opékání masa se nejlépe hodí železné, nerezové a litinové pánvičky, které jsou vhodné pro opékání při vyšších teplotách.
* K opékání masa jsou také vhodné různé druhy grilů.
* Pánvičky s nepřilnavým povrchem nejsou určeny k dlouhodobému opékání při vyšších teplotách.

**Temperování masa**

* Když maso vyndáme z lednice, má teplotu okolo 2 stupňů, a proto je dobré ho nechat temperovat.
* Temperování znamená maso nechat zahřát na pokojovou teplotu, tedy 20 až 25°C.
* Temperované maso se bude opékat kratší dobu a ve výsledku bude rovnoměrněji propečené a šťavnaté.
* Když na temperování není čas, je vhodné maso opékat při nižší teplotě, aby se propeklo rovnoměrně.

**Příprava a kořenění masa**

* Maso je možné osolit jak před tak po jeho opečení. Měli bychom solit buď těsně před opečením, nebo při odpočívání masa.
* Maso je lepší pepřit až po jeho opečení, lépe tak vynikne chuť čerstvého pepře.
* Než maso začneme opékat, je důležité ho důkladně osušit, aby se nám nezačalo dusit.

**Opékání masa na pánvi**

* Opékání masa na pánvi je vhodné pro všechny druhy steakového masa, nejvíce se ale hodí pro nižší druhy.
* Když na pánvi opékáme vyšší maso, jako například kachní prso, je vhodné použít metodu „basting“.
* Metoda „basting“ spočívá v opékání masa na druhé straně při nižší teplotě a jeho polévání horkým tukem z pánve.

**Opečení masa na pánvi a dokončení v troubě**

* Při prudkém opečení masa na pánvi a jeho dokončení v troubě je výhodou cirkulace horkého vzduchu, který maso propeče rovnoměrněji a přesněji.
* Čím blíže teplotu trouby nastavíme požadované vnitřní teplotě masa, tím bude šťavnatější a rovnoměrněji propečené, prodlouží se tím ale doba pečení.
* Pro rovnoměrné propečení a zachování šťavnatosti masa je doporučená teplota trouby mezi 100 a 140°C.

Hovězí steaky

**Pánvičky vhodné pro opékání steaků**

* K opékání steaků se hodí široká škála pánviček, jako je litinová, železná, nerezová s tlustým dnem nebo měděná pánev.
* Důležité je, aby byly vhodné pro opékání při vysokých teplotách a dobře držely nastavenou teplotu.
* K přípravě steaků také můžeme použít různé druhy grilů.

**Temperování steaků**

* Temperování steaků je velice důležitý krok při jejich přípravě a vlastně to znamená jen nechat maso zahřát na pokojovou teplotu, tedy okolo 25°C. Steak z lednice má teplotu okolo 2°C.
* Správně temperované maso budeme tedy opékat kratší dobu, což zajistí, že bude křehčí, šťavnatější a rovnoměrněji propečené.
* Když na temperování není čas, je lepší maso opékat při nižší teplotě, aby mělo čas se rovnoměrně propéct.

**Příprava a kořenění steaků**

* Maso můžeme osolit před opékáním, což nám zajistí, že se sůl dostane do pórů masa a bude tedy lépe dochucené. Nevýhodou je, že sůl může vytahovat šťavnatost ven z masa.
* Když maso osolíme až po opékání, dochutíme jen jeho povrch, ale maso zůstane šťavnatější.
* Než maso začneme opékat, v každém případě je důležité ho důkladně osušit, aby se nám nezačalo dusit.

**Metody opékání steaků**

* První metodou při opékání je jen jedno nebo dvě otočení masa. Hodí se pro nižší steaky, jak je flank nebo striploin, kde stačí kratší doba na rovnoměrné propečení.
* Druhou metodou při opékání je pravidelné otáčení masa. Hodí se pro opékání vysokých steaků, jako je svíčková nebo rib eye, kde je potřeba delší doba na rovnoměrné propečení.
* V obou případech bude maso rovnoměrněji propečené, když ho budeme temperovat.

**Dokončení steaků v troubě**

* Další metodou je maso zprudka opéct z obou stran a pak ho dokončit v troubě. Výhodou je cirkulace teplého vzduchu, která maso propeče rovnoměrně.
* Obecně platí, že čím blíže teplotu v troubě nastavíme požadované teplotě uvnitř masa, tím rovnoměrněji ho propečeme, ale o to víc se prodlouží doba pečení.

**Stupně propečení steaků**

* Hovězí steakové maso můžeme upravit na různý stupeň propečení do rare přes medium až po well done.
* Stupeň propečení můžeme určit buď pomocí teploměru, nebo dotekem dle pružnosti masa.
* Teploty jednotlivých stupňů propečení jsou: rare – 52°C, medium-rare – 54°C, medium – 58°C, medium-well – 64°C, well done – 68°C

**Odpočívání hotových steaků**

* Odpočívání je velmi důležitý krok, který má vliv na výslednou šťavnatost a křehkost masa a mělo by trvat alespoň 5 minut.
* Kdybychom do masa řízli hned po jeho opečení, bude ještě částečně tuhé a vyteče z něj šťáva.
* V průběhu odpočívání dochází k distribuci zbytkového tepla, které může navýšit teplotu masa až o 5 stupňů.