

Paistokoulu

"Oikein" paistamien on taidetta! Tuntuman saaminen optimaalisesta paistolämpötilasta ja -ajasta vie jonkin aikaa. Tässä joitain neuvoja ja yleisiä sääntöjä, jotka tekevät siitä sinulle helpompaa. Liedet ovat erilaisia ja eri tehoisia, joten jokaiselle liedelle sopivia täsmäohjeita on mahdoton antaa.

Paistaminen on hyvä tapa valmistaa liha ja kala. Lopputulos on erittäin maukas ja saavutetaan nopeasti. Joskus ruoka voi kuitenkin tarttua pannuun kiinni tai se voi maistua palaneelta, puhumattakaan siitä, kun se tulee kovaksi ja kuivaksi. Nämä karut kohtalot voidaan välttää oikeilla paistomenetelmillä.

Paistaminen valurautapannussa tuottaa mielestämme parhaan tuloksen, ja monet ammattikokit ovat samaa mieltä.

Käytä vähän matalampaa lämpöä ja anna lihan paistua vähän lyhyemmän ajan!

Esimerkiksi naudanlihaa "yli-paistetaan", jolloin se kovenee ja kuivuu. Se johtuu siitä, että mehut ja luonnollinen rasva puristetaan ulos lihasta. On mahdollista paistaa ilman ylimääräistä rasvaa, sitä kutsutaan "pannulla grillaamiseksi", mutta suosittelomme, että käytät grillipannua, jossa on grillauspohja, jotta lihaa ei poltettaisi. Tämä menetelmä soveltuu erityisen hyvin hieman rasvaisiin naudanlihapihveihin kuten entrecoteen.

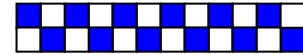
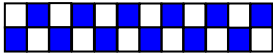
Voit käyttää öljyä tai voita paistaessasi. Öljy on vähän vaikeampi, koska se ei anna mitään "lämpötilasignaaleja", kuten värin tai äänen muutoksia.

Seuraavassa annetaan joitain "perus" reseptejä naudanlihasta, kalasta ja munista. Älä käytä kevytmargariinia tai -levitteitä, käytä todella hyvää margariinia tai voita. Muista, että liha ei voi imeä itseensä enemmän rasvaa kuin mitä siinä luonnostaan on alun perin. Pintaan mahdollisesti jäävän lisärasvan voit poistaa helposti kaatamalla tai antamalla sen valua pois ennen tarjoilua.

Paista "oikealla tavalla"

Aseta paistettava tuote pannulle, kun voi on saavuttanut oikean lämpötilan. Älä täytä pannua liikaa, jätä tilaa palojen väliin, ja täytä pinta-alasta enintään 2/3, jotta pannu voi helpommin pitää oikean lämpötilan eikä jäähdy liikaa kun paistettava ruoka laitetaan siihen. Tällä tavalla saat ruokaan myös erityisen mukavan paistopinnan, jonka valuraudassa paistaminen iloksemme antaa. Laske liedellä tehoa hieman loppua kohden ja varmista, että pidät mukavaa tasaista lämpötilaa. Liian alhainen lämpö tarkoittaa, että saat "keitetyn" pinnan, ja liian kuuma pannu antaa palaneen kuoren, ja ruoka ei maistu hyvältä. Heti kun ruoka on valmis, poista se pannusta. Jos otat pannun vain sivuun ja annat kalan tai lihan pysyä pannulla, se jatkaa paistumista ja tulos heikkenee. Älä kaada palanutta rasvaa ruoan päälle, vaan tee oikea kastike. Lopuksi puhdista pannu kuumalla vedellä ja harjalla heti käytön jälkeen, lisää rasvaa pintaan, jos se näyttää kuivalta, ja anna pannun kuivua käyttämällä liesilevyn jälkilämpöä (ei toimi induktiolla).

Voi, jäljempänä neuvotulla tavalla, on aina mahdollista korvata margariinilla.



Lihan paistaminen

Hyvä liha on kallista, eikä sitä halua pilata. Naudanlihan on oltava "oikein" tehty; riippuen kuinka sen haluat, ja siinä tulisi olla mukava rapea kuori. Leikkaa viipaleet halutun paksuisiksi. Anna niiden lämmetä huoneenlämpöiseksi ennen paistamista, liian kylmän lihan kanssa on vaikeampaa saada hyvä paistotulos. Tee pienet leikkaukset lihan rasvapuolelle, jotta se säilyttää mukavammin muodon paistaessaan. Odota, kunnes "voivahto" on poissa ja rasva on "hiljaista" ja ruskehtavaa, n. 165^o C. Nyt voit laittaa naudanlihaviipaleet astiaan. Laske lämpöä hieman. Mausta se pinta suolalla ja pippurilla tai miten haluat, paista n. 60 - 90 sekuntia per senttimetri paksuutta, käännä liha ympäri ja lisää mausteet toiselle puolelle ja paista taas n. 60 - 90 sekuntia per senttimetri paksuutta Näin lihasta tulee medium, mukava ja mehukas. Halutessasi enemmän tai vähemmän kypsyyneen lopputuloksen, muuta paistoaikaa vastaavasti, älä lämpötilaa.

Kalafileen paistaminen

Poista pää ja ruodot kaloista. Huuhtelee fileet ja lisää suolaa ja muita mausteita. Lisää voita ja anna pannun lämmetä n. 165 asteeseen, missä vaiheessa voin rätinä on loppunut ja se alkaa hieman ruskistua. Laita kala pannuun. Paista nopeasti molemmilta puolilta. Paistoaika hyvään tulokseen on todennäköisesti lyhyempi kuin aluksi luulisi. Aloita "iho-puolelta". Muista, että kala palaa helposti, jos astia on liian kuuma. Tarjoile perunamuusin, ja ehkä tomaattisipulisalaatin kanssa, jotkut pitävät myös sulatetusta voista kaadettuna hieman kalan päälle. Hyvää ruokahalua!

Munan paistaminen

Munan paistaminen eroaa lihan tai kalan paistamisesta. Munaa ei ole tarvis niin paljon paahtaa, koska se enemmänkin "keitetään kuumassa rasvassa". Korkessa lämpötilassa saadaan kuiva ja kova muna. Mitä tuoreempi muna, sitä parempia ovat paistamisen tulokset. Todella tuoreessa munassa on paksu meduusanvalkoinen valkuainen kupolin muotoisen keltuaisen ympärillä. Se ei kellu niin paljon pannulla kuin vanhempi muna. Laita voita kylmään pannuun. Odota, kunnes vaahto on poistunut, ja voi on hiukan ruskehtava (noin 155 °C). Pane muna pannuun ja vähennä lämpöä hiukan, jotta pannu ei kuumene liikaa. Anna munan paistua n. 3 min. Jos haluat sen paistettuna molemmilta puolilta, käännä se 2 minuutin kuluttua. Mausta suolalla paistamisen jälkeen.

Valuraudalla paistaessasi sinun ei tarvitse koskaan huolehtia muovimateriaalien myrkyllisistä höyryistä tai siitä, että ruokaan tarttuisi jotain epäterveellistä. Valurauta on luonnollinen raaka-aine.