

Bostanistas.gr : Ιστορίες για να τρεφόμαστε διαφορετικά

Το επιστημονικό μοσχάρι γιουβέτσι, του Δημήτρη Παπαζυμούρη

Στο σεμινάριο για τα μυστικά και την τεχνική μαγειρέματος του μοσχαρίσιου κρέατος που διοργάνωσε η «Πύρνα» στην Κηφισιά, μάθαμε πώς μπορούμε να φτιάξουμε το ιδανικό κρέας με σάλτσα ντομάτα και κριθαράκι στον φούρνο.



Το μοσχάρι γιουβέτσι στον φούρνο είναι ένα από τα πιο αγαπητά γιορτινά φαγητά της παραδοσιακής μας κουζίνας. Πώς θα το μαγειρέψουμε σωστά ώστε να έχουμε ένα ζουμερό και νόστιμο κρέας μέσα σε μια εξίσου νόστιμη σάλτσα που θα ισορροπούν γευστικά μαζί με το κριθαράκι; Διαλέγουμε μοσχαρίσια σπάλα κομμένη σε μπουκιές και αξιοποιούμε τους νόμους της χημείας (αντιδράσεις Maillard) για να τα τσιγαρίσουμε σωστά, κάνουμε την τέλεια σάλτσα ντομάτα με κρεμμύδι, σέλερι και καρότο (batutto) και, όταν έρθει η ώρα να προσθέσουμε το κριθαράκι, θυμόμαστε την αναλογία 1 προς 3, δηλαδή 1 μέρος ζυμαρικού προς 3 μέρη υγρού. Αυτά είναι μερικά, μόνο, από τα μυστικά του επικοινωνιολόγου και food blogger Δημήτρη Παπαζυμούρη στο σεμινάριο - τεχνικές επιλογής, συντήρησης, σιέματος και μαγειρέματος του μοσχαρίσιου κρέατος - που έκανε μαζί με τον Δάμη Πειθή, ιδρυτή της Φάρμας Μπράλου, στην «Πύρνα» της Κηφισιάς*.



Υλικά

- 1½ κιλό μοσχαρίσια σπάλα κομμένη σε κυβάκια 3-4 εκ.
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 καρότο τριμμένο στον τρίφτη
- 1 μπαστούνι σέλερυ ψιλοκομμένο
- 75 ml ελαιόλαδο
- 200 ml κόκκινο κρασί
- 600 ml ζωμό βοδινού σπιτικό ή από φρέσκο κύβο ψυγείου
- 400 γρ. ή 1 κουτί ντοματάκια αποφλοιωμένα σε χυμό ντομάτας
- 250 γρ. (1 συσκευασία) τριμμένη ντομάτα σε χυμό
- αλάτι, πιπέρι
- 350-500 γρ. κριθαράκι
- μπαχαρικά (δάφνη, κανέλλα κλπ) είναι αυστηρά προαιρετικά

Με χαρτί κουζίνας στεγνώνουμε σχολαστικά ένα-ένα όλα τα κομμάτια του κρέατος και τα ακουμπάμε πάνω σε χαρτί, για να απορροφηθούν ό,τι υγρά έχουν απομείνει. Ψιλοκόβουμε κρεμμύδι, σέλερι και καρότο.

Σε μεγάλη και πλατιά κατσαρόλα βάζουμε το λάδι να κάψει καλά για 2-3 λεπτά μέχρι να αρχίσει να αχνίζει. Βάζετε ένα-ένα τόσα κομμάτια κρέατος ώστε να μην ακουμπάει το ένα με το άλλο. Περίπου κάθε 1 λεπτό, μόλις καραμελώνουν από μια πλευρά, τα γυρνάμε ένα-ένα με λαβίδα ή κουτάλα (όχι πιρούνι). Μόλις ψηθούν και καραμελώσουν από παντού, τα αφαιρούμε με τρυπητή κουτάλα και τα βάζουμε σε ένα μπολ.

Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να ψηθούν όλα τα κομμάτια αφήνοντας μισό λεπτό ανάμεσα σε κάθε φουρνιά ώστε να ανεβαίνει η θερμοκρασία του λαδιού.

Μόλις ολοκληρωθεί το σιγάρισμα του κρέατος, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο μισό και ρίχνουμε το battuto (κρεμμύδι-καρότο-σέλερι) να σοταριστεί για 5' λεπτά, ανακατεύοντας ανά διαστήματα.

Όταν πάρουν χρώμα τα λαχανικά, προσθέτουμε στην κατσαρόλα όλο το σοταρισμένο κρέας, ανεβάζουμε τη θερμοκρασία και αφού ανακατέψουμε για 2-3 λεπτά προσθέτουμε και το κρασί. Αφήνουμε να βράσουν για περίπου 10 λεπτά μέχρι να μειωθεί το κρασί κατά τα 2/3.

Προσθέτουμε τον ζεστό ζωμό κρέατος, αφήνουμε να βράσει μαζί με το κρέας και να μειωθεί για περίπου 20 λεπτά, πάντα με ανοιχτή κατσαρόλα.

Προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά. Αφού πάρει βράση η σάλτσα, χαμηλώνουμε τη

φωτιά και αφήνουμε το κρέας να σιγοβράσει και τη σάλτσα να πήξει σταδιακά για περίπου 35-45 λεπτά. Μόλις η σάλτσα δείξει ότι έχει δέσει, δηλαδή περιέχει, πλέον, μικρή ποσότητα νερού, σβήνουμε τη φωτιά.

- Το κοκκινιστό είναι ακόμη πιο νόστιμο την επόμενη ημέρα (το φυλάμε αφού κρυώσει εντελώς στο ψυγείο) γιατί ο χρόνος που μεσολαβεί βοηθάει να δέσουν οι γεύσεις και τα αρώματα.
- Το ξαναζεσταίνουμε και το σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές, πουρέ πατάτας ή μελιτζάνας ή με πιλάφι.

Για το γιουβέτσι



Αν το κοκκινιστό προορίζεται για γιουβέτσι στον φούρνο, μόλις βάλουμε τις ντομάτες και πάρουν βράση, μεταφέρουμε κρέας και σάλτσα σε **ζεστό πήλινο γιουβέτσι**. Προσθέτουμε το κριθαράκι και περίπου 2 φλυτζάνια βραστό νερό και το βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C. Η ιδανική αναλογία για γιουβέτσι στον φούρνο είναι **1 μέρος κριθαράκι προς 3 μέρη υγρού**. Για να μείνει αλτνέντε το κριθαράκι, το αφήνουμε στο φούρνο **17-18 λεπτά, όσο ακόμη υπάρχει υγρό**. Πασπαλίζουμε με λίγο τριμμένο τυρί, ξαναβάζουμε το γιουβέτσι στον φούρνο για άλλα 2 λεπτά και το βγάζουμε. Το αφήνουμε για 5-10 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, να ηρεμήσει και να δέσει, και σερβίρουμε.

Μυστικά

Για να είναι νόστιμο και ζουμερό το κρέας

Η μοσχαρίσια σπάλα είναι το ιδανικό κομμάτι κρέατος για κοκκινιστό γιατί έχει αρκετό ενδομυϊκό λίπος που νοστιμίζει το φαγητό, αλλά επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κιλότο, καπάκι ή έστω ελιά, αλλά σε κάθε περίπτωση το κρέας σιτεμένο ώστε να είναι μαλακό και γευστικότερο.

Βγάζουμε το κρέας από το ψυγείο μία ώρα πριν από το μαγείρεμα ώστε να είναι σε θερμοκρασία δωματίου όταν το μαγειρέψουμε.

Δεν πλένουμε ποτέ το κρέας, απλά το στεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας. Το κρέας δεν περιέχει αίμα, μόνο τους χυμούς του κρέατος, δηλαδή νερό με τη γεύση των θρεπτικών συστατικών που βάφεται κόκκινο από τη μυοσφαιρίνη. Το αίμα αδειάζει εντελώς όταν σφάζεται το ζώο.

Το κόβουμε σε μικρούς κύβους 3-5 εκατοστών και τους ξαναστεγνώνουμε καλά με χαρτί κουζίνας γιατί πρέπει να είναι

εντελώς στεγνό το κρέας όταν θα το τσιγαρίσουμε ώστε να μη δημιουργηθούν υδατμοί και να καραμελώσει σωστά εξωτερικά.

Τσιγαρίζουμε τους κύβους του κρέατος σταδιακά και σε μικρές δόσεις, σε πολύ δυνατή φωτιά, απ' όλες τις πλευρές του. Λόγω των αντιδράσεων Maillard –χημικές αντιδράσεις που συμβαίνουν μεταξύ των 130°-160°C -, το κρέας καραμελώνει απ' έξω και παίρνει το χαρακτηριστικό βαθύ καφέ-μελί χρώμα ενώ ταυτόχρονα στην εξωτερική του επιφάνεια παράγονται περισσότερα από 1000 διαφορετικά μόρια τα οποία δίνουν ένταση στη γεύση.

Το σταδιακό και σε μικρές δόσεις τσιγάρισμα με το κρέας σε θερμοκρασία δωματίου, είναι απαραίτητο για να μην πέσει η θερμοκρασία του λαδιού, πράγμα που θα συμβεί αναπόφευκτα αν ρίξουμε όλο μαζί το κρέας στην κατσαρόλα και ειδικά αν είναι κρύο απ' το ψυγείο.

Το κρέας πρέπει να τσιγαριστεί εντελώς στεγνό. Στην αντίθετη περίπτωση, οι υδατμοί το βράζουν αντί να το ψήσουν, ρίχνοντας τη θερμοκρασία και στη συνέχεια παρασύρουν τους χυμούς του έξω (αρχίζουν να αφρίζουν μέχρι να εξατμιστούν) οπότε το κρέας δεν καραμελώνει και τελικά μένει στη συνέχεια μέσα σε μια νόστιμη σάλτσα σχετικά άγευστο και στεγνό εσωτερικά από χυμούς. Αυτό το μυστικό - στάνταρ πρακτική στη γαλλική μαγειρική - είναι εξαιρετικά σημαντικό για κάθε είδος μαγειρευτού κρέατος.

Για νόστιμη σάλτσα χωρίς μπαχαρικά και ζάχαρη



Αφού συγκρατήσουμε τους γευστικούς χυμούς μέσα στο κρέας, χρειάζεται να προσθέσουμε κρεάτινη γεύση στη σάλτσα με ζυμό βοδινού, πράγμα που είναι επίσης βασική πρακτική της γαλλικής μαγειρικής.

Το battuto ή soffritto είναι το μυστικό των Ιταλών για όλα, σχεδόν, τα μαγειρευτά πιάτα και ειδικά αυτά που περιέχουν ντομάτα. Ψιλοκομμένο κρεμμύδι, σέλερο και καρότο σοτάρονται μετά το κρέας, στο ίδιο λάδι, ώστε να απορροφήσουν όλες τις κρεάτινες γεύσεις που έχουν απομείνει στο τηγάνι. Έτσι δημιουργείται η τέλεια πολυδιάστατη γεύση που θα υποδεχθεί στη συνέχεια τη ντομάτα η οποία θα προστεθεί στη συνέχεια και εντέλει θα κυριαρχήσει στη σάλτσα. Συγχρόνως η γλυκιά γεύση του καρότου και του κρεμμυδιού εξισορροπεί την οξύτητα της ντομάτας και έτσι δεν χρειάζεται προσθήκη ζάχαρης.