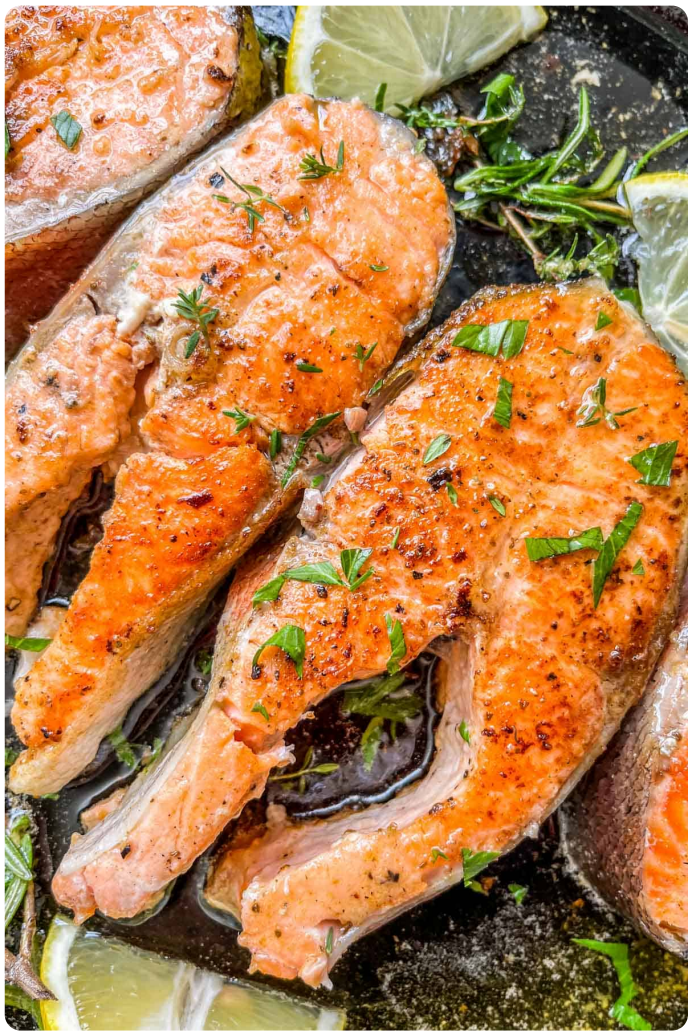
Стейк из семги: классический рецепт

OsThemes · 18.09.2025



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Этот рецепт подчеркивает естественный вкус рыбы, используя минимум специй. Идеален для быстрого и полезного ужина. Альтернативные способы приготовления: На гриле: Разогрейте гриль до средней температуры. Смажьте решетку маслом. Жарьте стейки по 4-6 минут с каждой стороны. В духовке (запекание): Разогрейте духовку до 200°C. Обжарьте стейк на сковороде с двух сторон по 2 минуты до корочки. Затем переложите сковороду (или стейки на противень) в духовку на 5-10 минут до готовности. С чем подавать: Овощи: Свежий салат, запеченные спаржа, брокколи, цукини или цветная капуста. Гарниры: Отварной молодой картофель (с укропом и маслом), рис (особенно дикий или бурый), киноа, булгур. Соусы: Цитрусовый: Смешайте натуральный йогурт, цедру и сок лайма/лимона, укроп. Классический тар-тар: Майонез + мелкорубленые корнишоны, каперсы, зелень. Соево-медовый: На сковороде смешайте 2 ст.л. соевого соуса, 1 ст.л. меда, сок половинки лайма и немного имбиря. Проварите 1-2 минуты. Советы от шефа: Не протыкайте стейк вилкой во время готовки, иначе вы выпустите весь сок. Не пережаривайте семгу, иначе она станет сухой и невкусной. Кожицу снимать не нужно — она защищает мясо и при правильном приготовлении становится вкусной и хрустящей. Для аромата в масло для жарки можно добавить веточку розмарина и дольку чеснока. Приятного аппетита

Ингредиенты

- Стейки семги — 2 шт. (толщиной около 2-3 см, весом 180-200 г каждый)
- Оливковое масло — 2-3 ст. ложки
- Лимонный сок — 1-2 ст. ложки
- Соль — по вкусу (крупная морская лучше всего)
- Свежемолотый черный перец — по вкусу
- Специи по желанию: паприка, сушеный чеснок, прованские травы, укроп

Способ приготовления

1. Если семга была заморожена, полностью разморозьте ее в холодильнике. Никогда не размораживайте в теплой воде! Достаньте стейки из холодильника за 15-20 минут до готовки, чтобы они нагрелись до комнатной температуры. Это ключ к равномерному прожариванию. Промокните стейки со всех сторон бумажными полотенцами. Это очень важно — сухая поверхность обеспечит красивую золотистую корочку. Натрите стейки солью, перцем и другими выбранными специями. Сбрызните оливковым маслом и лимонным соком. Дайте немного "отдохнуть" (5-10 минут).
2. Жарка на сковороде (самый популярный способ): Возьмите сковороду с толстым дном (чугунная или с антипригарным покрытием идеально). Сильно разогрейте ее на среднем огне. Добавьте немного оливкового масла (если сковорода не антипригарная) и дайте маслу раскалиться. Важный момент: выкладывайте стейки кожей вниз. Прижмите лопаткой на 10-20 секунд, чтобы кожа не деформировалась и хорошо прожарилась. Жарьте на коже 4-6 минут (в зависимости от толщины стейка), пока кожа не станет хрустящей и золотистой. Переверните стейки на другую сторону и жарьте еще 3-5 минут. Не пережаривайте! Внутри семга должна остаться сочной и слегка розовой.
3. По времени: классическое правило — 10 минут на 2,5 см толщины всего времени жарки. По внешнему виду: снаружи стейк золотистый, а внутри — нежно-розовый и сочный. По температуре: если у вас есть кухонный термометр, внутренняя температура должна быть 50-55°C для средней прожарки (medium).
4. Не подавайте стейк сразу! Снимите его со сковороды, переложите на теплую тарелку и дайте "отдохнуть" под неплотно прикрытой фольгой 3-5 минут. За это время соки равномерно распределятся по всему стейку.