

Això és el pitjor que pots fer quan cuines un filet a la planxa

Un prestigiós xef considera que tot i que és una tasca senzilla, la majoria de la gent "no té ni idea" de com s'ha de servir un tros de carn



Un filet | Pixabay

Deixa de fer-ho. Hi ha un error garrafal que comet molta gent quan fa un **filet a la planxa**. El revela el famós cuiner **Anthony Bourdain** en el seu nou llibre de receptes, *Appetites*. També l'ha comentat, però, en una entrevista al pòdcast *WTF*, de **Marc Maron**, en la qual aprofundeix en la idea que una part considerable dels cuiners i cuineres amateurs "no tenen ni idea" de fer una cosa tan simple com cuinar un tros de carn.

[noticiadiari]2/253880?[/noticiadiari]

"El cuinen a una **temperatura massa alta**, però el pitjor error, el que tothom comet, és que el punxen constantment per comprovar si està fet", expressa amb indignació. A més a més, després, "el retiren i el tallen a trossos" per saber si està al punt. Com fer el filet perfecte. Aquesta és la veritable qüestió. I la revela, també, Bourdain.

Segons ha explicat el prestigiós xef, deixar quiet el filet uns 10 o 15 minuts "marca la diferència". I afegeix: "El que passa a l'interior del tros de carn és una recirculació de sucs. Si es talla el procés, dins acabarà estant tot vermell". Bourdain és conegut al Regne Unit pel seu multipremiat programa **Parts unknown**, on viatjava arreu del món buscant experiències gastronòmiques-.

[noticiadiari]2/252788?[/noticiadiari]



A banda del terrible **error** de punxar constantment el filet per comprovar si està com ens agrada, el propietari del restaurant Delmonico's de Wall Street, Billy Oliva, apunta uns altres vuit que, diu, segur que comets amb la carn:

Fregir la carn tot just treure-la de la nevera: segons ell, és millor deixar que estigui a temperatura ambient.

Col·locar el filet en una paella que no està molt calenta: acabarem tenint al plat un "tros de carn grisa".

És important afegir la sal i les espècies, si es vol, pels dos costats: a Delmonico's fa servir una combinació de sals i pebres.

Deixar la carn al foc massa estona: s'ha d'estar sempre alerta cuinant o servirem un filet carbonitzat.

Donar la volta al filet més d'un cop: quan fem això, interrompem la caramel·lització i el flux de suc a l'interior de la carn.

Estrènyer la carn a la paella: quan cuines un filet, la meta principal és que el greix s'integri tan bé com es pugui a la carn; si l'aixafes, perdrà gust.

Servir el filet acabat de fer: calen almenys 10 minuts perquè els suc s'estabilitzin en el tros de carn.

Torna a posar-li espècies abans de menjar: part de la sal es perd a la paella, així que afegeix-ne, si ho vols, una mica més al final.

[plantillavirals]