Gotowanie mięsa

Mięso gotuje się w wodzie lub w wywarze z warzyw, przy czym wkłada się je do wody wrzącej, gdyż wówczas wierzchnia warstwa ścina się szybko i chroni składniki zawarte wewnątrz mięsa przed wypłukaniem. Jeśli mięso włożone zostanie do zimnej wody, składniki mięsa: rozpuszczalne białka, sole mineralne i część innych związków w większej ilości przenikają do wywaru. Białko, które przeszło do wywaru, ścina się w nim pod wpływem podniesionej temperatury i tworzy tzw. szumowiny. Szumowin nie należy usuwać, gdyż zmniejsza się wówczas wartość odżywczą wywaru (rosołu). Oczyszczone i wymyte mięso wkłada się do wrzącej osolonej wody z dodatkiem przypraw aromatycznych. Lekkie osolenie wody chroni przed zupełnym przejściem soków mięsnych do wody. Wody należy użyć tyle, aby mięso było nią przykryte. Po włożeniu, mięso należy zagotować na silnym ogniu, następnie gotować powoli pod przykryciem. Po opadnięciu szumowin, gdy mięso będzie na dogotowaniu należy dodać oczyszczoną włoszczyznę i gotować do całkowitej miękkości, a na końcu dosolić. Miękkie mięso wyjmuje się, porcjuje i skrapia gorącym rosołem, aby zapobiec obsychaniu.