

## Cara Pintar Memasak Tenderloin Dalam Oven



Daging menjadi salah satu makanan favorit yang banyak digemari oleh sebagian orang. Rasanya yang lezat dan nikmat saat disantap menjadi alasan kenapa makanan hewani ini tak sepi penggemar. Belum lagi kandungan gizinya yang tinggi semakin menjadikan daging sumber nutrisi yang baik. Salah satu olahan daging yang banyak diminati adalah bistik. Tenderloin merupakan bagian daging sapi yang paling enak dibuat *steak*. Sayangnya hal ini kurang begitu terasa saat mencoba memasaknya sendiri di rumah.

Jika Anda ingin memasak tenderloin yang enak dan empuk, simak ulasan berikut ini ya.

### **Simpan dalam lemari es selama satu jam**

Sebelum memasaknya, simpanlah daging ini terlebih dulu dalam lemari pendingin selama 60 sampai 75 menit. Tujuannya agar daging mudah lebih cepat matang saat dimasukkan ke dalam oven dioven maupun dipanggang. Teksturnya juga akan lebih lembut. Setelah dimasukkan dalam kulkas, biarkan tenderloin sesuai dengan suhu kamar, sebelum Anda memulai memasaknya.

### **Panggang pada suhu 425 derajat Fahrenheit**

Usai suhu tenderloin sesuai dengan suhu kamar, pangganglah sebentar daging sapi ini dalam oven pada suhu 425 derajat Fahrenheit. Minimal sampai warnanya berubah menjadi kecokelatan. Tekanan suhu yang rendah dalam lemari pendingin dengan suhu tinggi pada oven akan membuat tekstur daging lebih lembut dan enak saat dimakan.

### **Bersihkan lemaknya**

Cara lain yang bisa digunakan untuk membuat tekstur tenderloin lebih enak dan tidak keras dengan membersihkan sisa lemak yang ada pada daging. Gunakan pisau yang runcing dan tajam untuk menyayat sisa-sisa lemak dalam tenderloin. Ini untuk memastikan agar tenderloin yang akan Anda makan lebih banyak kandungan proteinnya.

### **Rendam dalam rempah**

Setelah tenderloin dibersihkan bagian lemaknya, irislah sesuai selera. Rendam dalam larutan rempah atau bumbu-bumbuan yang sudah Anda siapkan. Lakukan selama 30 menit atau sampai bumbu benar-benar meresap dalam daging. Masukkan oven, taburi dengan lada hitam, jintan dan garam secukupnya. Masukkan dalam oven, panggang dalam suhu 145 derajat Fahrenheit selama 30 sampai 45 menit.

*Viola*, tenderloin lezat dan sehat pun siap Anda nikmati bersama si kecil dan keluarga.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cara-pintar-memasak-tenderloin-dalam-oven.html>