



BEREIDINGSADVIEZEN GROOT VLEES

HOE KAN IK HET BESTE EEN GROOT STUK VLEES BEREIDEN?

o.a. rosbief, rollade, entrecote, ribeye, ossenhaas, zijlende biefstuk, lamsbout, kalfsrollade, fricandeau (grote stukken dus geen plakjes)

Wat heeft u nodig?

- 👑 Een kerntemperatuurmeter, bij ons te koop.
- 👑 Braadpan, oven, BBQ met deksel

Vorbereiding:

Leg het stuk vlees altijd tenminste 1 uur voor bereiding op het aanrecht zodat het goed op kamertemperatuur kan komen. Haal het vervolgens uit de verpakking en dep het droog met keukenpapier.

Wat is een kerntemperatuurmeter?

Met deze temperatuurmeter kunt u het stuk vlees tot de gewenste kerntemperatuur garen. (de kern is de plaats waar temperatuur bereikt)

KERNTEMPERATUREN

De kerntemperatuur is van groot belang. Deze meet u met een kernthermometer. De belangrijkste temperaturen op een rijtje:

Rundvlees:	rosé: 48 °C,	gaar: 68 °C
Kalfsvlees:	rosé: 48 °C,	gaar: 68 °C
Varkensvlees:	rosé: 60 °C,	gaar: 70 °C
Lamsvlees:	rosé: 55 °C,	gaar: 70 °C
Kip:		gaar: 75 °C

GEBRADEN VLEES UIT DE PAN

Nodig: Braadpan met deksel.

Aanbraden in de braadpan in ruim vetstof (boter, vloeibare margarine, olie of een combinatie) hiervan om een mooie kleur op het vlees te krijgen, dan de hittebron lager zetten. Het vlees regelmatig draaien en bedruipen met het braadvocht tot de gewenste kerntemperatuur. Uit de pan halen en onder aluminiumfolie bedekken, 10 minuten laten rusten voor het snijden.

Voldoende vetstof (boter, vloeibare margarine, olie of een combinatie hiervan) verhitten in de braadpan. Rondom dichtschroeien, en vergeet hierbij ook niet de zijkanten. Hittebron lager zetten en zachtjes verder garen tot de gewenste kerntemperatuur. Regelmatig tussendoor draaien op andere zijde is gewenst. Tijdens het braden de deksel schuin op de pan leggen, LET OP: niet sluiten.

GEBRADEN VLEES COMBINATIE PAN EN OVEN

Nodig: Braadpan zonder deksel, ovenschaal, oven.

Aanbraden in de pan in ruim vetstof (boter, vloeibare margarine, olie of een combinatie hiervan) om een mooie kleur op het vlees te krijgen. Vlees in de pan of in een ovenschaal met braadvocht in de voorverwarmde oven zetten.

De temperatuur van de oven is afhankelijk van het recept maar een algemene richtlijn is voor rundvlees 100°C en voor varkensvlees 125°C. Het vlees regelmatig draaien en bedruipen met het braadvocht tot de gewenste kerntemperatuur (zie schema), uit de oven halen en onder aluminiumfolie 10 minuten laten rusten voor het snijden.

GESTOOFD VLEES UIT DE PAN

Nodig: Braadpan met deksel.

Aanbraden in de pan in ruim vetstof (boter, vloeibare margarine, olie of een combinatie) om een mooie kleur op het vlees te krijgen, dan de hittebron lager zetten. Vlees uit pan halen en warmhouden. Vocht (bouillon, water, bier, wijn enz.), in het braadvet doen en aan de kook brengen, warmtebron zacht zetten en vlees erin doen en het geheel zachtjes stoven met de deksel gesloten op de pan. Vlees zacht laten stoven tot de gewenste kerntemperatuur (zie schema), uit de oven halen en onder aluminiumfolie 10 minuten laten rusten voor het snijden.