



BEREIDING ADVIEZEN 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
- * 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 het vlees als laatst de gewenste temperatuur bereikt)

Kerntemperaturen

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

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

Alle recepten van de stukken vlees die in het Keurslager kookblad "Proef" staan zijn voorzien van een advies kerntemperatuur.

GEBRADEN VLEES UIT DE PAN

Gebruik een 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.

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

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 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

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 gaarheid.

Stoofvlees heeft de tijd nodig, minimaal 3 uur.

OMDENKEN? (REVERS SEAR)

Voor dikke plakken afgesneden stukken vlees of hele stukken (minstens 5 cm dik), entrecote, ribeye, cote de boeuf, biefstuk, rosbief, ossenhaas, kalfsribstuk enz.

Haal het vlees minstens 1 uur van tevoren uit de koelkast en bewaar op kamertemperatuur.

Vlees rauw in de oven van 50° C. Dit kan ook als het vlees vacuüm is dus in de vacuümverpakking in de oven, afhankelijk van het gewicht minstens 1 uur in de oven laten opwarmen. Een groter stuk vlees, bijvoorbeeld stuk rosbief van 1 kilo 2 uur opwarmen in de oven.

LET OP! Controleer of uw oven als deze op 50°C staat, ook daadwerkelijk 50°C is!



Kort voordat de maaltijd op tafel moet komen kan het vlees uit de oven en eventueel uit de vacuümverpakking. Smelt ruim boter met een scheut olijfolie in de pan. Kruid het vlees naar smaak of recept en bak het mooi rondom bruin. Nog even kort afgedekt laten rusten en aan tafel!

SOUS VIDE GARING (VACUÛM GAREN)

(meer info over sousvide koken <https://www.sousvidekenner.nl>)

Wat heeft u nodig:

- sous vide stick (artikel nummer 6625)
- vacuüm sealer (artikel nummer 6311)
- vacuüm zakken (artikel nummer 6312)
- koekenpan

Sous vide is het proces waarbij in vacuüm verpakte etenswaren in een waterbad op relatief lage en constante temperatuur worden verwarmd zodat het geleidelijk en gelijkmatig gaar wordt. Sous vide is geschikt voor de bereiding van o.a. vlees, vis, groente.

Het principe is simpel; vleesstukken of -plakken vacumeren en in het waterbad sous vide garen in water met de gewenste kerntemperatuur (bijv. voor een entrecote 48°C).

Uit de verpakking halen, smelt ruim boter met een scheut olijfolie in de pan, kruid het vlees naar smaak of recept en bak het mooi rondom bruin.

Tip: gebruik de braadjus voor het maken van een bijpassende saus of smelt op laag vuur 100 gram roomboter in het braadvocht van het vlees voor een heerlijke jus.