

Tips voor het bereiden van groot vlees



slagerij franssen

St. Pieterstraat 42 Maastricht

Tel. 043 - 321 29 00

Fax. 043 - 326 04 21

www.slagerij-franssen.nl • info@slagerij-franssen.nl

Het bereiden van groot vlees lijkt voor velen een groot probleem. Liever kiest men dan voor een biefstukje of een filet. Echter, groot vlees heeft veel voordelen! Het is prachtig voor de feestdagen of wanneer u lekker wilt koken met uw vrienden.

Om groot vlees goed te bereiden heeft u een oven nodig en u kunt niet zonder kernthermometer. Verder heeft u een braadslee nodig, eventueel met een rooster erin, om uw vlees in te bereiden.

Werkwijze:

Let op: Vlees mag nooit direct uit de koelkast in de oven worden gezet. Laat het altijd 30 minuten tot 60 minuten afgedekt op het aanrecht staan (op kamertemperatuur laten komen) zo blijft het vlees mals. Het groot vlees eerst eventueel aanbakken in de pan op het fornuis voor dat u het verder gaart in de oven. Hoelang moet het vlees daarna in de oven en op welke temperatuur is van verschillende factoren afhankelijk. Namelijk de te bereiken kerntemperatuur, de dikte van het vlees, is het vlees aangebraden of niet, en welke methode gebruikt u bij het bereiden van het vlees de "snelle" methode of de "slow cooking" methode zijn bepalend hoelang het vlees in de oven staat. Echter wat het belangrijkste voor u is dat u werkt met een kern-thermometer en de juiste kerntemperatuur aanhoudt.

Snelle Methode:

U moet ervan uitgaan dat vlees tijd nodig heeft. Zet u een stuk vlees in een hete oven, bijvoorbeeld op 180 graden, dan zal de kerntemperatuur sneller bereikt worden. Het vlees moet dan langer rusten om alle sappen weer van de kern naar de rand van het vlees te laten trekken. Als u vlees in de oven op 180 graden bereidt, moet u de kerntemperatuur nooit zo hoog laten worden als het eindresultaat moet zijn. Als u bijvoorbeeld rood vlees op 50 graden kerntemperatuur wilt hebben dan neemt u het uit de oven bij een kern van 45 graden. Daarna laat u het losjes toegedekt met aluminiumfolie rusten. Het vlees is door de hoge temperatuur aan de buitenkant zo warm geworden dat de warmte nog lang nawerkt en de kerntemperatuur buiten de oven nog oploopt tot 50 graden. Het vlees

moet dan ongeveer 20 minuten rusten.

Let op: Het is belangrijk het vlees niet te strak in te pakken in de aluminiumfolie, maar losjes af te dekken. Als u het namelijk inpakt, creëert u als het ware opnieuw een oven en gaart het vlees na tijdens het rusten en slaat door. Als u het vlees dan uit de folie haalt, treft u een grijs stuk vlees aan met het sap en de malsheid ernaast!

Slow Cooking:

Een veel betere manier om groot vlees te bereiden is slow cooking. U braadt het vlees aan, maar zet het vervolgens in een oven met een veel lagere temperatuur. De temperatuur die u hiervoor aanhoudt varieert tussen de 80 graden tot 130 graden. Hoe lager de oven temperatuur des te langer zal het duren voor de kerntemperatuur bereikt zal worden. Bij het toepassen van slow cooking hoeft het vlees na de oventijd niet meer zo lang te rusten. Bij slow cooking kunt u het vlees in de oven laten totdat de kern bereikt is. Daarna moet u het vlees losjes toedekken met aluminiumfolie. U kunt het ook in de oven laten rusten. De temperatuur van de oven moet dan het zelfde of iets lager zijn dan de gewenste kerntemperatuur.

Kerntemperatuur braadthermometer:

Rundvlees:

Rood - 50-55 graden

Rose - 55-58 graden

Doorbakken – 65 graden

Kalfsvlees:

Rose - 52-58 graden

Doorbakken - 65 graden

Varkensvlees:

55-60graden

Lamsvlees:

Rose - 55-58 graden

Doorbakken - 65 graden

Kippenvlees:

Doorbakken - 72-76 graden