

Bereidingstips voor de perfecte steak

1 Temperatuur

Laat het vlees tenminste 24 uur ontdooien in de koelkast. Haal het 2 uur voor bereiding uit de koelkast zodat het op kamertemperatuur kan komen.

2 Droog deppen

Dep het vlees droog om spetteren te verminderen. Bovendien zorgt het voor een mooier bruiningsproces. Extra mals resultaat? Wrijf het vlees een half uur voor het bakken in met olie.

3 Zout en peper

Bestrooi het vlees vlák voor het bakken met zout zodat er geen vocht onttrokken wordt aan het vlees. Gebruik peper pas na afloop aangezien dit kan verbranden tijdens bereiding.

4 Niet snijden!

Laat de steak intact. Laat bot, vet of zeentjes in of aan het vlees zitten tijdens de bereiding. Dit versterkt de smaak en kun je na bereiding naar keuze wegsnijden.

5 Kies de garing

Het is heel persoonlijk hoe je je steak het lekkerst vindt. Kies jouw favoriet en bekijk op de achterkant hoe je het vlees kunt bereiden. Let op, deze tijden zijn exclusief het dichtschroeien.

- Rood "rare"
45-50°C, alleen dichtschroeien
- Licht doorbakken "medium rare"
55°C, 1 à 2 minuten per kant
- Half doorbakken "medium"
60°C, 2 à 3 minuten per kant
- Doorbakken "well done"
70°C, 3 à 4 minuten per kant

Pour la version française, allez sur le site:
bbqthuisbezorgd.nl/conseilsdepreparation

6

Bereiding in de pan of op de BBQ

In de pan: Zorg dat de pan goed op temperatuur is en verhit 3/4 ongezouten roomboter in de pan. Voeg daaraan een scheutje olie toe.

Wacht tot het schuim van de boter is weggetrokken en bijna verkleurd is. Leg het vlees in de pan. Voeg daarna de rest van de boter toe.

Schroei het vlees eerst goed dicht door het aan beide kanten een halve minuut te bakken. Zet daarna het vuur iets lager (niet te laag) zodat de boter niet verbrandt.

Bepaal op basis van jouw favoriete garing (zie voorkant voor kerntemperatuur en bereidingstijd) wanneer het vlees klaar is om te rusten.

Op de BBQ: Verwarm de BBQ voor en zorg dat deze goed op temperatuur is. Schroei beide kanten van het vlees kort dicht boven het vuur en plaats het vlees daarna net naast de grote hitte.

Afhankelijk van de gewenste garing (zie voorkant voor kerntemperatuur en bereidingstijd) draai je het vlees een aantal keer om met een tang.

Tip: Met een vleesthermometer kun je de kerntemperatuur meten voor de perfecte bereiding.

7

Tijd om te rusten

Leg het vlees (afhankelijk van de dikte) 5 à 10 minuten op een bord en dek het af met aluminiumfolie (met een kleine opening voor de stoom).

De sappen in het vlees kunnen zich dan goed verspreiden en dat zorgt voor een malser resultaat.

Eetsmakelijk!

 **BBQthuisbezorgd**

Jouw online bezorgslager!