

# BAK-, BRAAD EN OPWARMTIPS

## VERS VLEES

### Vers Vlees

1. Haal het vlees tijdig uit de koelkast zo krijg je een mooi korstje.
2. Kruid het vlees net voor het de pan in gaat.
3. Schroeï, bak het vlees aan in de pan.
4. Verwarm de oven 10 min voor (zie graden in onderstaande tabel)
5. Plaats het vlees in een ovenschaal, naar de maat van uw vlees, een te grote braadslede zorgt ervoor dat uw vetstof begint te roken met onaangename aroma's tot gevolg. Voeg wat verse vetstof bij.
6. Overgiet uw vlees regelmatig met het braadvocht
7. Kijk in onderstaande tabel voor de baktijd. Braden is echter geen exacte wetenschap, vandaar dat een kerntemperatuurmeter (te verkrijgen in de winkel) hierbij een handig hulpmiddel is.
8. Snij tegen de richting van het vlees in.



<b>BLEU:</b>	Bak 1,5 min. aan beide kanten op hoog vuur.	Kerntemperatuur: 47°C
<b>SAIGNANT:</b>	Bak bleu + bak nog 1 minuut aan elke kant.	Kerntemperatuur: 50°C tot 52°C.
<b>A POINT:</b>	Bak bleu + bak nog 2 minuten aan elke kant.	Kerntemperatuur: 60°C.
<b>BIEN CUIT:</b>	Bak bleu + bak nog 3 minuten aan elke kant.	Kerntemperatuur: 70°C.

**GEBRAAD** 15 min op 230°C - 20 à 30 min op 180°C +2kg vlees ± 20 min extra

**STEAK** Voor een stuk vlees van ± 800 gr.

Vlees dichtschroeien in de pan.

Braad 45 à 50 min. verder op 150°C.

15 min. laten rusten onder aluminiumfolie.

Braad 15 min. op 180°C.

Kerntemperatuur tussen 67°C à 69°C.

### ROSBIEF BRADEN

Haal het vlees 20 min op voorhand uit de koelkast. Oven voorverwarmen op 220°C.

Kruid het vlees en schroeï het onmiddellijk rondom dicht in hete boter. Doe de rosbief in een ovenschaal, giet er het bakvet over en leg er nog een koud klontje boter bovenop.

Draai de oven terug naar 200°C en braad 12 min. Verlaag dan de temp naar 180°C voor het beste resultaat.

Braad nog eens 8 min voor eerder rood vlees met een kerntemperatuur van 48 tot 51°C.

Of 16 min als je eerder rosé verkiest met een kern van 51 tot 54°C.

**KALKOEN FILET** 15 min op 200°C - 34 à 45 min op 180°C Zwaarder stuk ± 10 min extra

**GEVULDE KALKOEN** Oven voorverwarmen op 150°C - Voor de eerste 2kg telt u 1u30, daarna per kg telt u 30 min bij. Laat de kalkoen op kamertemperatuur komen voor je die in de oven stopt. Steek kalkoen nooit in de oven als hij nog koud aanvoelt, dan wordt hij gegarandeerd taai. Bedek de kalkoen eventueel losjes met aluminiumfolie om de kalkoen sappig te houden. Verwijder de folie 30 tot 40 min voor het einde van het bakken zodat de kalkoen mooi bruin kan worden. Om te weten of je kalkoen gaar is, steek een vlees-thermometer in het borstvlees. Als de kerntemperatuur 72°C aangeeft, is het vlees gaar.

