

KOOKcollege: handige biefstuktips

- Do's** Laat de biefstuk altijd eerst op kamertemperatuur komen.
Koop een kernthermometer met een hittevast draadje voor in de oven
Bak voor grote groepen het vlees aan één stuk i.p.v. losse stukken.
Zout het vlees net voor het bakken.
Laat het vlees na het bakken op een rekje liggen om te rusten, evt. in de oven.
- Don'ts** Bakken in dure olijfolie, dat wordt bitter en ongezond.
Grof gemalen peper vóór het bakken op de biefstuk doen.
Gebakken vlees in folie rollen en dus in het eigen vocht laten liggen.
Doorgaren in de pan geeft een dikke grijze laag onder de korst.
Biefstuk snijden met een puntig kartelmes, een glad steakmes is beter.
- Mythes** “Biefstuk moet je zo heet mogelijk bakken.”
“Door vooraf te zouten krijg je een droge biefstuk.”
“Biefstuk moet zo vers mogelijk zijn.”
“Per kant x minuten bakken geeft altijd hetzelfde resultaat.”
“Door heet te bakken schroeit de biefstuk dicht.”
“Als je boter met olie mengt verbrandt de boter minder snel.”
- Tips** Als je in de roomboter wilt bakken, kun je deze klaren om hoger te kunnen verhitten.
Op lagere temperatuur kun je verse kruiden of knoflook aan de boter toevoegen.
Gebruik een pan met dikke bodem, die niet te groot is.
Na een paar keer weet je je favoriete kerntemperatuur, schrijf die op.
Na hoge temperatuur kan vlees buiten de pan of oven nog wat doorgaren.
In de oven op 50 à 70 °C kun je vlees laten rusten, daarboven gaart het door.
Vraag de slager een dubbele biefstuk af te snijden, dat is makkelijker en lekkerder.
- Methode 1** Bak de gezouten biefstuk kort bruin in de olie of geklaarde boter, laat een paar minuten rusten. Laat dan op een rekje doorgaren in de oven op 80 °C (langzaam) of 120 °C (snel) tot de gewenste temperatuur. Laat roomboter bruin worden in de gebruikte pan en lepel deze er af en toe over heen. Werkt ook goed met grote stukken.
- Methode 2** Leg de ongebakken, ongezouten biefstuk op een rekje in de oven op 80 °C in de oven tot de gewenste kerntemperatuur. Laat even afkoelen en bak dan zeer kort op hoog vuur in olie bruin. Werkt goed met grote stukken vlees, die kunnen 100 °C hebben.
- Temperatuur**
- | | | |
|-------------|-------|----------------------|
| Rare | 47-51 | Helder rood |
| Medium rare | 52-56 | Tussen rood en rosé |
| Medium | 57-62 | Licht rosé |
| Medium well | 63-67 | Tussen rosé en grijs |
| Well done | 68+ | Grijs-bruin |