

Grote stukken vlees braden

De gedachtegang is als volgt. De oven wordt voorverwarmd op 120 graden. Om het vlees een lekkere kleur te geven braadt u het eerst bruin in een braadpan of koekenpan. Voordat het vlees in de oven gaat kan er peper en zout of eventueel verse kruiden toegevoegd worden.

In onderstaand schema kunt u aflezen welke kerntemperatuur bij welke soort vlees past.

<i>Soorten vlees</i>	<i>Kerntemperatuur rosé</i>	<i>Kerntemperatuur gaar</i>
Varkensfricandeau		65 graden
Varkensfilet rollade (mager)		65 graden
Varkensrollade (doorregen)		68 graden
Rosbief (rundvlees)	45 graden	55 graden
Runderrollade	45 graden	55 graden
Kalfsfricandeau	45 graden	55 graden
Lamsbout	50 graden	65 graden
Gevogelte		75 graden

Gereedschap

- Kernthermometer

Een kernthermometer is een praktisch hulpmiddel om een rollade of een stuk rosbief of fricandeau perfect te braden.

Zoals u ziet moet varkensvlees en gevogelte altijd gaar gebraden worden. Laat het vlees als het uit de oven komt altijd ca. 10 minuten “rusten” in aluminiumfolie. Dit voorkomt dat het vlees al zijn vocht verliest tijdens het aansnijden.

Indien u geen oven gebruikt kan bovenstaand schema toch aangehouden worden. U braadt het vlees aan in een braadpan en vervolgens draait u het vuur laag en legt de deksel schuin op de pan. Met behulp van een kernthermometer controleert u of het vlees de gewenste gaarheid heeft.