

WEET JE HET EVEN NIET MEER?

"Hoe bak ik die steak sappig saignant?"

"Op hoeveel graden braad ik m' n rosbeef?"

"Hoelang moet het varkensgebraad in de oven?"

In het heetst van de kookstrijd check je graag nog even hoe het moet. Dat kan heel gemakkelijk:



DRAAI AAN DE BAK & BRAADWIJZER

Steak en varkenskotelet bakken, rosbeef en varkensvlees braden:

je vindt het overzichtelijk terug op de wijzer.

Dus: draaien maar en je maakt het vlees perfect klaar!



Wil je de bak- en braadtechnieken volledig onder de knie krijgen?

Laat je helpen door onze instructievideo's op

lekkervanbijons.be/vlees/bereiden.

LEKKER
VAN BIJ
ONS

Ontdek in dit boekje eenvoudige bak- en braadtips om vlees nog lekkerder klaar te maken. Nu met eenvoudige bak & braadwijzer.



WWW.LEKKERVANBIJONS.BE/VLEES



LEKKER
VAN BIJ
ONS

BAKKEN & BRADEN

Til je kookkunsten naar een hoger niveau met deze handige gids!



BAKKEN & BRADEN

EEN GOEDE KOK WERKT MET EEN GOED STUK VLEES.

Hou jij ook van een stukje vlees met een smakelijk en krokant korstje? Of van een gebraad dat alle tijd heeft gekregen om te garen in de oven? Wat je ook kiest, als je gaat voor vlees van bij ons, dan ga je voor ons beste vlees ooit.

En dat wil je dan natuurlijk alle eer aandoen. Daarom leren we je in dit boekje hoe je vlees zo lekker klaarmaakt dat het smelt op je tong. Allereerst sta je voor een overheerlijke keuze: bakken of braden? Twee uitstekende manieren om het beste uit ons vlees naar boven te halen. We geven je voor beide graag wat tips, zodat je maximaal geniet en profiteert van al het goede dat in ons vlees zit. De bak- en braadtips kan je makkelijk toepassen. Er is bovendien genoeg variatie: van steak tot rosbeef, van varkenskotelet tot gebraad.

Als handige keukenhulp vind je alles samengevat in een handige bak- & braadwijzer. Die zit achteraan in dit boekje. Je hoeft maar te draaien en je weet meteen hoe je vlees perfect bereidt.

Veel bak- en braadplezier!



ONS BESTE VLEES OOI

Het ene stuk vlees is het andere niet. Dus durven wij met het volste vertrouwen te zeggen dat dit ons beste vlees ooit is. Waar komt die zelfzekerheid vandaan? Wel...

Lokaal...

Vlees van bij ons is ook écht van bij ons. Ons vlees wordt namelijk lokaal geproduceerd. Daarmee ondersteun je de lokale boeren, verminder je de ecologische voetafdruk en geniet je van de puurste smaak, zoals enkel Belgisch vlees dat kan bieden. Die 'korte keten' zorgt er niet alleen voor dat jouw vlees heerlijk vers is. Het is ook volledig traceerbaar, met zorg en aandacht voor dierenwelzijn, gezondheid en kwaliteit. Dus of je nu een culinaire liefhebber bent of gewoon het beste voor je gezin wilt, 'Vlees van bij ons' is jouw garantie voor het beste vlees ooit. En daar mogen wij (en jij!) best trots op zijn.

... en van de bovenste plank.

Ons vlees komt altijd met een kwaliteitsgarantie. België staat bekend om zijn integrale ketenbewaking en kwaliteitszorg. Elke schakel binnen de productie, van riek tot vork, volgt strenge normen die door onafhankelijke controleorganen gecontroleerd worden. Dat zorgt ervoor dat jouw varkenshaasje, biefstuk of rollade in topconditie op je bord liggen. En dat proef je!

Wil je nog meer weten over onze inspanningen? Lees dan alles over ons beste vlees ooit op lekkervanbijons.be/vlees



ONGELOOFLIJK WAT ER ALLEMAAL IN ONS BESTE VLEES OOIIT ZIT

Vlees is een belangrijke leverancier van eiwitten, B-vitaminen (B1, B3, B6 en vooral B12) en mineralen zoals ijzer en zink. Zij spelen een rol bij de groei, het onderhoud en de normale werking van je lichaam.

Eiwitten

Na water zijn eiwitten het belangrijkste bestanddeel in vlees. Elke 100 gram vers vlees bevat ongeveer 20 gram eiwitten.

Eiwitten in vlees zijn goed verteerbaar en hebben een hoge biologische waarde. Dat betekent dat vlees alle essentiële aminozuren bevat die nodig zijn om je lichaamsoefensels optimaal op te bouwen en te onderhouden, hoe jong of oud je ook bent.

Vitamine B12

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke producten en draagt bij tot de vorming van rode bloedcellen en een normale werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Wie geen vlees of andere dierlijke producten zoals zuivel eet, kan te weinig vitamine B12 binnenkrijgen en moet verrijkte voedingsmiddelen of voedings-supplementen gebruiken.

Ijzer en zink

Vlees draagt in belangrijke mate bij tot de inname van ijzer en zink. Ijzer is belangrijk: het ondersteunt het zuurstoftransport in het lichaam, de werking van het immuunsysteem en de energiestofwisseling. Wie ijzer te kort heeft, is sneller vermoeid. Zink ondersteunt het immuunsysteem. Het helpt ook mee je haar, huid en nagels gezond te houden.

Een ijzer- en zinktekort kunnen in alle leeftijdsgroepen voorkomen. Opgroeiende kinderen, jongeren, vrouwen, vegetariërs en veganisten lopen meer kans.

WIST JE DAT ...

... ons lichaam ijzer gemakkelijker opneemt uit vlees?








De ijzeropname bedraagt ongeveer 25% uit vlees en maar 1 tot 10% uit plantaardige voedingsmiddelen.











VOEDZAMER DAN JE DENKT

Een stukje vlees van bij ons past prima in een gezonde keuken. Hieronder zie je hoeveel je van je dagelijkse benodigde hoeveelheid vitaminen en mineralen binnenkrijgt met 100 g vlees. Bijvoorbeeld: 100 g rundvlees levert je al 78% van de hoeveelheid vitamine B12 die je elke dag nodig hebt.

100 g mager rundvlees levert gemiddeld ongeveer

VITAMINE B12		78%*
EIWITTEN		44%*
ZINK		41%*
VITAMINE B3		33%*
VITAMINE B6		25%*
IJZER		15%*
ENERGIE (CALORIEËN)		6%**

100 g mager varkensvlees levert gemiddeld ongeveer

VITAMINE B1		75%*
EIWITTEN		41%*
VITAMINE B12		40%*
VITAMINE B3		38%*
VITAMINE B6		26%*
ZINK		23%*
IJZER		7%*
ENERGIE (CALORIEËN)		5%**

* % van de benodigde hoeveelheid per dag ** % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte per dag.
Bron: Belgische voedingsmiddelen tabel, www.internubel.be

Vlees maakt samen met vis, eieren en vervangproducten deel uit van de actieve voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel (www.vigez.be/voeding).



ENTRECÔTE

Betekent letterlijk 'tussen de ribben'. Het bevindt zich in de rug zowat in het midden van de lende. Een goede entrecôte moet ongeveer 2 cm dik zijn en weegt tussen de 250 g en 300 g. Het vlees heeft een dun vetrandje en is met vet dooraderd. Dat vet smelt tijdens het bakken of grillen en zorgt voor een sappige en fijne smaak.

DUNNE LENDE

Wordt uit het stuk van de rug gehaald naast de filet pur. Omdat hij dicht bij de bil ligt dan de zesrib, is het vlees magerder. Daardoor moet het na het dichtschroeien rustig verder worden gegaard. Zo blijft het lekker sappig.

CHATEAUBRIAND

Wordt meestal uit het kleinhoofd gesneden, een lekker mals stuk uit het achterkwartier, ook filet mignon genoemd. Een chateaubriand moet een frisse rode kleur hebben met kleine witte adertjes. Hij wordt 3 tot 5 cm dik gesneden en weegt al snel meer dan 300 g. Daarom is het een ideaal stuk vlees voor 2 personen.

RUMSTEAK

Deze allround 1ste kwaliteitssteak wordt uit de bil gesneden. Hier bevinden zich samen met de filet, de magerste en malste stukken van het rund. Met zijn zachte smaak is de rumsteak een klassieker.

CÔTE À L'OS

Een stuk uit de zesrib waar de rib nog aan zit. Een pluspunt, want vlees bakken met een stukje been eraan zorgt voor heel wat extra smaak. Bovendien is dit net zoals de chateaubriand een ideaal stuk vlees voor 2 personen.

ZESRIB

Mals, een volle smaak en mooi vetdooraderd: echt een stuk voor de liefhebber. Je vindt de zesrib in de rug van het rund, letterlijk vanaf de zesde rib in het stuk van de lende het dichtst bij de spiering. De ribeye is het binnenste deel van de zesrib en vind je vaak terug op restaurantkaarten.



FILETGEBRAAD

Wordt uit de rug van het varken gesneden, meer bepaald het lenden- of filetstuk. Dit is het magerste deel van de rugspier, ideaal voor wie vetarm en licht wil eten. Het filetgebraad vraagt iets lagere bereidingstemperaturen, net omdat het zo mager is. Een gebraad uit de lage rib is iets meer vetdoorderd, maar het vlees is sappiger.

VARKENS-KROONTJE

De beentjes en een mooi vetrandje maken bij dit gebraad het verschil. Mals, lekker en feestelijk varkensvlees. De vetrand voorkomt uitdroging van het vlees en de beentjes zorgen voor extra smaak. Het vet kan na het braden weggesneden worden, maar als dat tijdens het dichtschroeien mooi krokant werd gebakken, zal de ware liefhebber dat wellicht niet doen!

VARKENS-SPIERING

Een lekkere snede uit de nek voor de echte liefhebber, mooi vetdoorderd en dus extra sappig en vol van smaak. Het vlees verdraagt sterkere verhitting en is dan ook perfect om te grillen.

SCHOUDER-GEBRAAD

De schouder bevat iets meer bindweefsel, heeft wat grovere vezels en is iets vetter dan een gebraad uit de rug. Maar laat je hierdoor niet afschrikken. Als het rustig wordt gegaard, maakt het veel goed met zijn malse en sappige karakter.

VARKENSKOTELET

Wordt uit het ribstuk in de rug gesneden en heeft meestal een been en vetrandje. Het vlees van een kotelet is vast en stevig. Een filetkotelet is heel mager en verkiest lagere baktemperaturen omdat hij anders snel uitdroogt. De sappigste koteletten met iets meer vetdoordering worden uit het lageribstuk, dichters naar de nek toe, gesneden.

VARKENSHAASJE

Een edel stukje vlees uit de binnenzijde van de rug. Het is een magere en malse, langdradige vezelspier met weinig bindweefsel. Ideaal om kort en krachtig aan te bakken en vervolgens op lage temperatuur verder te garen.



EXTRA TIP

Bij bakken zorgt vetstof voor de ideale geleiding tussen de hete pan en het vlees. Zo kan je ten volle genieten van de heerlijke aroma's die de bruiningsreactie meebrengt. Bakken is vooral geschikt voor malse, niet te dik gesneden stukken vlees met weinig bindweefsel: steaks, hamburgers, koteletten of een varkenshaasje.



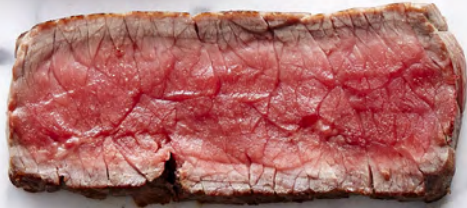
VAN ONS BESTE VLEES OOI NAAR JOUW BESTE MAALTIJD OOI!

- 1 Gebruik bij voorkeur **pannen met een dikke bodem**. Die behouden beter hun warmte wanneer je er het vlees in legt. Een **hete pan** voorkomt dat het vlees aan de bodem gaat klevan.
- 2 Haal het vlees ruim **op voorhand uit de koelkast**. Te koud vlees spant zich op bij het bakken en doet de temperatuur te hard dalen. Dat is nefast voor een mooi korstje.
- 3 Pas het **formaat van de pan** aan het vlees aan. Als de pan te groot is, verbrandt de vetstof rond het vlees. Als de boter dreigt te verbranden, voeg dan een vers klontje toe.
- 4 **Kruiden** moet vooraf, want er is niets zo lekker als ingebakken smaken. Doe het wel pas net voor het vlees de pan in gaat, want zout trekt vocht uit vlees.
- 5 Laat het vlees **goed aankorsten** vóór je het omdraait. Verlaag na het aankleuren de temperatuur om te vermijden dat de buitenkant te sterk uitdroogt en aanbrandt.
- 6 Gebruik geen vork tijdens het bakken. Door te prikken gaan sappen verloren. Werk liever met een **spatel of tang**. Je kan de baktijd van dikkere stukken verkorten door na het korsten een **deksel op de pan** te plaatsen. Het stooomeffect zorgt voor een snellere garing in de kern.



BLEU

Het vlees is gewoon dichtgeschroeid. Voor de rest is het nog zo goed als rauw, maar wel warm vanbinnen. **47°C - 3 min** (Bak het vlees 1,5 minuut aan beide kanten op een hoog vuur.)



SAIGNANT

Saignant kan je makkelijk herkennen doordat het vlees in de pan letterlijk begint te bloeden. De rand is al wat gegaard, maar de kern blijft mooi rood. **50 tot 52°C - 5 min** (Bak het vlees eerst bleu, bak dan nog 1 minuut aan elke kant.)



À POINT

Letterlijk betekent het op punt. De kern is minder rood, wat naar rosé toe. **60°C - 7 min** (Bak het vlees eerst bleu, bak dan nog 2 minuten aan elke kant.)



BIEN CUIT

Bien cuit betekent geen kleur meer. Vanbinnen is het vlees 100% doorbakken. Deze bakwijze is enkel geschikt voor dunnere steaks. **70°C - 9 min** (Bak het vlees eerst bleu, bak dan nog 3 minuten aan elke kant.)



ZO BAK JE EEN STEAK ZOALS JE HEM GRAAG HEBT

- 1 Haal de steak enige tijd **op voorhand uit de koelkast** om een koude kern te vermijden. Dep hem droog: dan krijg je een nog mooier korstje.
- 2 Doe de boter in een **hete pan** en wacht tot het schuim is weggetrokken. Gebruik die tijd om de steaks te kruiden.
- 3 Laat het vlees anderhalve minuut bakken op hoog vuur **vóór** je het omdraait. Alleen zo krijg je een mooi korstje en de lekkere smaak van goed gebakken vlees. Doe hetzelfde op de andere kant voor een ideale **bleu**.
- 4 Wil je de steak meer gegaard, draai dan na die eerste 3 minuten het vuur lager. Rustig verder garen voorkomt een droge buitenkant. Met 1 minuut extra aan beide kanten is het vlees **saignant** gebakken.
- 5 Voor **à point** of **bien cuit** doe je er nog eens respectievelijk 1 of 2 minuten bij. Maar dit is natuurlijk geen exacte wetenschap, de echte gaartijd hangt af van de structuur van het vlees, de pan, de sterkte van het vuur...
- 6 Laat het vlees **rusten op een warm bord**, losjes met aluminiumfolie afgedekt, even lang als het gebakken werd. Zo kan het vlees zich ontspannen en krijgen de sappen de kans om zich opnieuw over het volledige stuk te verdelen.



EXTRA TIP

Een randje vet helpt te voorkomen dat varkensvlees uitdroogt tijdens het bakken. Het is een extra garantie voor een mals, sappig stukje vlees met meer smaak. Laat je ook niet afschrikken door meer vetdooraderd vlees zoals spiering. Het vet smelt tijdens het bakken weg en zorgt voor extra sappigheid van binnenuit en voor een vollere smaak.

— — ZO BAK JE EEN VARKENSKOTELET NOG SAPPIGER

- 1** Koud vlees moet je veel langer verhitten om het tot in de kern te garen. Hoe langer de verhitting, hoe meer sappen uit het vlees geduwd worden en hoe droger het resultaat dus. Haal daarom ook varkensvlees enige tijd **op voorhand uit de koelkast**.
- 2** **Dep het vlees droog** om een nog mooier korstje te krijgen.
- 3** Doe de boter in de **hete pan** en wacht tot het schuim is weggetrokken. **Kruid** intussen het vlees met peper, zout en – net als grootmoeder vroeger – een vleugje nootmuskaat. Dit ondersteunt de smaak van het varkensvlees.
- 4** Laat het vlees **2 minuten bakken op hoog vuur** vooraleer je het omdraait. Je wil tenslotte een mooi korstje en de
- lekkere smaak van goed gebakken vlees. Bak **ook de andere kant 2 minuten op hoog vuur**. Verlaag dan het vuur om rustig verder te **garen** en het vlees sappig te houden. Want hoe hoger de temperatuur, hoe meer sappen verloren gaan.
- 5** Haal het vlees uit de pan net voor het volledig gegaard is. Laat het vlees mooi tot aan het been **nagaren** op een warm bord, losjes met aluminiumfolie afgedekt.
- 6** Rustig garen is vooral voor mager vlees als filetkoteletten of mignonnettes van belang. Met vet dooraderde koteletten uit de lage rib of de spiering kunnen iets harder gebakken worden. Omdat het vet voor sappigheid van binnenuit zorgt, zijn ze ook zeer geschikt om te grillen.



5 TIPS OM JE VLEES PERFECT TE BRADEN

- 1 Net als bij het bakken haal je best het vlees enige tijd **op voorhand uit de koelkast**. Dep het **droog** en **kruid** pas op het allerlaatste moment. Want zout trekt vocht uit het vlees.
- 2 Mensen vinden vlees dat **vooraf mooi in de pan gekorst** werd sappiger. Bovendien is het onmisbaar voor de smaak.
- 3 Pas **het formaat van de braadslee** aan. Zeker in een hete oven kan de vetstof rond het vlees beginnen te roken met onaangename aroma's als gevolg. Voeg een klontje verse boter toe vlak voor je het vlees in de oven schuift of leg er enkele grof gesneden groenten rond. Die voorkomen dat het vet verbrandt en ze geven extra smaak aan de jus.
- 4 **Regelmatig overgieten met het braadvocht** is vooral bij hoge temperaturen belangrijk. Het remt de garing wat af en voorkomt een te harde korst. Ideaal is gebraden met een vetrandje om alles van nature sappiger te houden. Sommige slaggers geven een lapje vet bij de rosbief mee om er rond te binden.
- 5 Ook braden is geen exacte wetenschap. De diameter van het vlees varieert en niet iedere oven is even accuraat wat temperaturen betreft. Een **kerntemperatuurmeter** is hierbij een handig hulpmiddel.

EXTRA TIP

Om te braden gebruikt je oven stralingswarmte. Omdat er geen rechtstreekse hitteoverdracht is, kan de kern mooi garen, zonder dat de buitenzijde te hard gaat korsten. Daarom is braden ideaal voor iets grotere stukken vlees.



ZO BRAAD JE DE LEKKERSTE ROSBIEF

- 1** Haal het vlees 20 minuten **op voorhand uit de koelkast**. Verwarm intussen de oven voor tot **220°C**. **Kruid** het vlees en schroei het onmiddellijk rondom dicht in hete boter. Doe de rosbeef in een ovenschaal, giet er het bakvet over en leg er nog een koud klontje boter bovenop.
- 2** Draai de oven terug naar **200°C** en braad **12 minuten**. Verlaag dan de temperatuur naar **180°C** voor het beste resultaat. Braad nog eens **8 minuten** voor eerder rood vlees met een **kerntemperatuur van 48 tot 51°C**. Of **16 minuten** als je eerder rosé verkiest met een **kern van 51 tot 54°C**.
- 3** Als je liever geen krokant korstje hebt, dan is het goed regelmatig de rosbeef met wat van het **braadvocht** te overgieten. Of je kan het vlees op voorhand even opbinden met een lapje vet.

EXTRA TIP

Vlees moet na het braden de tijd krijgen om te rusten. De hitte zit aanvankelijk aan de buitenzijde geconcentreerd en krijgt tijdens dit proces de kans om zich tot in de kern te verspreiden. Het vlees zal ook steviger aanvoelen en is beter in staat om bij het snijden zijn sappen te behouden. Een gemiddeld gebrad van zo'n 800 g laat je minstens een kwartier rusten op een warm bord losjes met aluminiumfolie afgedekt.

Deze tijden gelden voor een gemiddelde rosbeef van ongeveer 800 g.



ZO MAAK JE HET HEERLIJKSTE VARKENSGBRAAD KLAAR

- 1 Haal het vlees 20 minuten **op voorhand uit de koelkast**. Verwarm de oven intussen tot **200°C**. Laat een eventueel vetrandje aan het vlees zitten tot na het braden. Dit smelt tijdens het braden weg en zorgt voor extra smaak en sappigheid.
- 2 **Kruid** het vlees op het allerlaatste moment en schroei het rondom dicht in hete boter. Doe het gebraad in een ovenschaal en giet er het bakvet overheen. Leg er enkele klontjes koude boter of grof gesneden groenten bij.
- 3 Draai de oven terug naar **180°C** en braad het vlees **15 minuten**. Verlaag de temperatuur dan naar **150°C** en bak nog eens **45 tot 50 minuten**, afhankelijk van de diameter van het vlees. Door op lagere temperatuur te garen blijft het vlees veel sappiger.

Haal het vlees op een **kerntemperatuur van 69°C** uit de oven voor doorbakken, maar sappig vlees. Wie het nog wat rosé wil, gaat voor **67°C**.

- 4 Laat het vlees **minstens 15 minuten** rusten op een warm bord losjes bedekt met aluminiumfolie. Tijdens het nagaren zal de temperatuur in de kern nog 1 tot 2 graden stijgen.

ALTERNATIEF

Vraag je slager eens naar een varkenskroontje: een mals, sappig en feestelijk gebraad. Het verschil zit hem in het mooie vetrandje en de beentjes. Het vet vermijdt dat het vlees uitdroogt en de beentjes zorgen voor extra smaak. Het vetrandje kan je na het braden wegsnijden.





ZOVEEL MANIEREN OM ONS BESTE VLEES OOI TE BEREIDEN.



Laat je op lekkervanbijons.be inspireren
door de vele recepten om van ons beste vlees ooit
jouw beste maaltijd ooit te maken!

