







Hoe krijgen we de biefstuk goed gebakken?

Voor het bakken van de biefstuk kan je het beste gebruik maken van een koekenpan met een dikke bodem. Als deze namelijk op temperatuur is, daalt de temperatuur niet ver wanneer je de biefstuk in de pan legt. Als je een pan met dunne bodem neemt koelt de temperatuur in de pan snel af en kan je de biefstuk niet mooi bruin bakken.

De keuze voor boter of olie is persoonsgebonden. Wanneer je de rijke smaak van boter erg lekker vindt bij je biefstuk kan je daar voor kiezen. Het voordeel van olie is dat het een hogere verbrandingspunt heeft dan boter. Dit zorgt ervoor dat je de biefstuk op een hogere temperatuur kan 'dichtschroeien'. Een alternatief is geklaarde boter, dit bakt heel mooi bruin en heeft een hoog verbrandingspunt.

Wanneer je de biefstuk gaat bakken, zorg je er eerst voor dat de biefstuk al een beetje op temperatuur is. Vervolgens is het de taak om beide zijden bruin te bakken. Daarna kan je de tijden in de volgende tabel aanhouden. Dit is een voorbeeld van een biefstuk die ongeveer 2,5 cm dik is.

Zodra je het gewenste aantal minuten gebakken hebt, is het aan te raden de biefstuk ca 5 minuten onder een tunnel van aluminiumfolie te laten rusten. Dit zorgt ervoor dat de sappen in het vlees blijven.

					
rauw Om en om bakken gedurende één minuut. De kerntemperatuur is dan maximaal 29°C.	rood Bereidingstijd 1,5 tot 2 minuten per kant. De kern is dan tussen de 30 - 51°C.	medium rood 3 tot 4 minuten per kant. De kern-temperatuur is ongeveer tussen de 43 - 51°C.	medium Bereidingstijd circa 4 minuten per kant. De kerntemperatuur is tussen de 55 - 63°C.	medium doorbakken Bereidingstijd is circa 5 min. per kant. De kerntemperatuur is tussen de 63 - 68°C.	doorbakken Bereidingstijd in circa 6 minuten per kant. De kerntemperatuur ligt boven de 75°C.

Hoe krijgen we de biefstuk goed gebakken?



de vingertruc

Om te leren hoe een biefstuk er uiteindelijk van binnen uit moet zien is er een heel eenvoudige truc. Die garandeert niet meteen een doorslaand succes, maar door hem in de praktijk te gebruiken voel je al snel aan hoe ver het stukje vlees is gegaard. De truc is gebaseerd op het feit dat het vlees stugger aanvoelt naarmate het gaarder wordt. Druk maar eens op een rauwe en een compleet doorgegaarde biefstuk dan voel je meteen dat de rauwe heel zacht is en de gegaarde hard. Om te ontdekken hoe gaar de biefstuk werkelijk is vergelijk je de veerkracht van de biefstuk met de rechter wijsvinger op de muis van jouw linker hand. De muis is het zachte stukje spier in het verlengde van de duim aan de binnenkant van de hand.

- 1: Druk met de rechterwijsvinger op de linker muis en ervaar de zachtheid van de muis. Dat voelt aan als 'rauw'.
2. Plaats de linker wijsvinger op de punt van de linker duim en test de muis weer. Die is nu iets steviger. Dat is 'rood' .
3. Zet nu de linker middelvinger op de linker duim. Je voelt nu een 'medium-rood' gebakken biefstuk.
4. Door met de linker ringvinger de linker duimtop aan te raken voel je de stevigheid van 'medium gebakken' biefstuk.
5. Het contact van de linker duim en de top van de linker pink geeft in de muis de spanning van 'doorbakken' vlees.

extra tips

- * Gebruik bij het bakken geen grove kruiden en/of specerijen. Ze verbranden in de hete koekenpan en veroorzaken een bittere smaak.
- * Er wordt vaak gedacht dat het zouten van een biefstuk voor het bakken niet mag. Recente onderzoeken hebben echter aangetoond dat direct voor het bakken gerust gezouten kan worden. De uiteindelijke smaak van het vlees wordt erdoor verbeterd.
- * Laat het vlees na het bakken een paar minuten rusten alvorens het aan te snijden. De sappen blijven dan beter in het vlees.