

Culilux

Informatie kooktechniek en gebruikte termen



Cees Corbijn
1-10-2012



Gebruikte Termen

Bij het bereiden van vlees worden onderstaande termen frequent gebruikt.

Aanbraden is het snel rondom bruin laten worden van vlees nadat het in een heet braadproduct (boter/olie) is dichtgeschroeid. De vleessappen blijven zo beter bewaard en het vlees krijgt een mooie bruine kleur. Na het aanbraden wordt het vlees verder gegaard.

Aanlengen

Het toevoegen van een vloeistof. (water melk of wijn)

Adellijk worden.

Het besterven (enige tijd laten liggen) van vlees alvorens het te verwerken in gerechten. Het besterven zorgt dat het vlees veel smakelijker en malser wordt. De term adellijk komt uit de jacht wereld en betrof dan het besterven van het wild. Tegenwoordig kan men het bestervingsproces versnellen met speciale droogapparatuur.

Al dente

Het beetgaar koken van een product. Al dente komt uit de Italiaanse keuken en duidt de gaarheid aan van o.a. de pasta.

Afmaken van jus is het door het toevoegen van vocht losroeren van het vleesaanzetsel op de bodem van de pan en het daarna op smaak brengen en eventueel binden van de jus.

Afschuimen is het met een schuimspaan verwijderen van schuim van het kookvocht van vlees wanneer vlees wordt gekookt in bijvoorbeeld een bouillon. Hierdoor ontstaat een heldere vloeistof.

Bain-marie

Het indirect verwarmen van een gerecht of enkelvoudig product (bijv. chocola) met behulp van warmwaterbad waarin een schaal wordt geplaatst om een gerecht te bereiden of warm te houden.

Barderen is het bedekken van vlees met een lapje mager of vet spek om uitdrogen tijdens het bakken of braden te voorkomen.

Bedruipen is het regelmatig begieten van het vlees met braadvocht. Hierdoor wordt tijdens het bakken of braden uitdrogen voorkomen.

Bechamelsaus

Saus gemaakt met boter, bloem en melk en eventueel enkele kruiden. Eerst wordt de boter gesmolten en de bloem toegevoegd. Daarna wordt de melk toegevoegd. Je zou hier ook naar kunnen refereren als "witte saus". Het verder 'bakken' van het boter/bloem mengsel geeft een donkere variant.

Bereiden van vlees in de oven is meestal een voortvloeiende uit een andere kooktechniek. Bijvoorbeeld bij het braden van grote stukken vlees wordt dit eerst aangebraden in een pan en daarna verder gegaard in een verwarmde oven. Bijvoorbeeld bij slowcooking, het garen in de oven bij een lage temperatuur.



Met hulp van een kernthermometer kan het vlees nauwkeurig worden gebraden bij een bepaalde temperatuur. Steek de thermometer dan in het hart van het dikste gedeelte van het vlees.

Braden in een braadzak gebeurt geheel in de oven. Ook bij gratineren, roosteren of grillen wordt een hete oven gebruikt.

Bedruipen

Gesmolten boter of bakvet of vocht over het vlees gieten tijdens het bakken om uitdroging te voorkomen.

Binden

Een saus of soep dik of glad maken.

Binden is het dikker maken van een vloeistof door gebruik te maken van bijvoorbeeld aardappelzetmeel, maïzena, bloem, eieren of gelatine.

Blancheren is een ingrediënt enkele seconden of minuten laten koken in ruim kokend water met zout, afgieten en daarna direct met koud water afspoelen. Het kookproces stopt dan direct en het ingrediënt behoudt zijn kleur.

Blussen is het toevoegen van bij voorkeur warm vocht aan de nog hete braadjus, waarin vlees is gebakken en waardoor het aanzetsel wordt opgelost. Haal eerst het vlees uit de pan, voeg dan het vocht toe en leg daarna het vlees terug in de pan.

Bouquet garni is een 'bosje' van diverse tuinkruiden. Meestal samengebonden peterselie, tijm en laurierblad om een gerecht (bouillon, soep, stoofpot enz.) op smaak te brengen. Na het bereiden wordt het 'bosje' verwijderd.

Braiseren

Het zachtjes gaar smoren van een gerecht in een beetje vocht.

Brideren

Het opbinden van gevogelte met behulp van een pen.

Brunoise

Mengsel van zeer fijn gesneden stukjes groente. (dobbelseentjes)

Canneleren

Met behulp van een canneleermesje groeven maken op de oppervlakte van vruchten of groenten.

Chiffonade

Zeer fijn gesneden kropsla, zuring, enz. in boter gestoofd.

Doreren

Het instrijken met geklutst ei zodat het na bakken een lichte glans krijgt.

Dresseren

Gerechten op de juiste manier schikken op een schaal voor het opdienen.

Duxelles

Fijngehakte champignons, sjalot, ham of spek in boter gefruit.

En papilotte is het verpakken van vlees in aluminiumfolie, met eventueel groenten en/of fruit en kruiden. Het voordeel is dat de temperatuur in de oven of op de barbecue gelijkmatig over het vlees wordt verdeeld. Het vlees kan daardoor een mooie, gelijkmatige, bruine kleur krijgen.

Farceren is het vullen van vlees met bijvoorbeeld een mengsel van gehakt, verrijkt met fijngehakte of gemalen ingrediënten.

Flamberen is het in brand steken van een verwarmde sterk alcoholische drank (bijvoorbeeld cognac, rum en whisky) en deze brandend over een gerecht schenken. De alcohol verdampt, maar het aroma blijft achter.

Inkoken is het op een matig tot hoog vuur laten verdampen van vocht uit een gerecht. Hierdoor wordt de hoeveelheid vloeistof minder maar de smaak geconcentreerder. Zo kan ook de gewenste dikte van de saus worden bereikt.

Invetten is het met boter of olie licht insmeren van bakvormen, schalen of bakplaten om aanbakken van een gerecht te voorkomen.

Lardereren is het doorrijgen van vlees met reepjes vet spek om mager vlees tijdens het braden mals te houden en niet uit te laten drogen.

Marineren is het vlees gedurende korte of langere tijd in een meestal iets zure, gekruide vloeistof te leggen om het malser en smakelijker te maken.

Paneren is het rondom bedekken van vlees met een laagje paneermeel/broodkruim of een mengsel van paneermeel met kruiden. Het laagje wordt vastgehouden door het vlees eerst door bloem te wentelen, dan door losgeklopt ei en tenslotte door het paneermeel.

Roosteren is hetzelfde als grillen (zie onder kooktechnieken). Bij roosteren wordt geen extra vet gebruikt.

Roux is een basismengsel van gelijke delen vet, meestal boter, en bloem. Ze worden gezamenlijk verhit en door elkaar geroerd. Hierdoor ontstaat een zalfachtig mengsel dat soepen, sauzen en ragouts bindt nadat er vloeistof aan toegevoegd is. Voeg altijd koude vloeistof aan een warme roux toe, dan ontstaan geen klontjes.



Sauteren is het snel op een zeer hoog vuur, met gebruik van weinig vet, bruin bakken van vlees. Hiervoor zijn in het bijzonder magere, malse vleessoorten geschikt.



Schiften is het uiteen vallen van een mengsel dat zowel vet als eiwitten bevat. Dit kan gebeuren als bijvoorbeeld room wordt toegevoegd aan hete gerechten die iets vet bevatten. De eiwitten stollen dan direct. Dit ziet er vreemd uit maar de smaak wordt niet beïnvloed.

Trancheren is het in mooie, gelijke stukken of plakken snijden van gebraden of gebakken vlees. Snijd het vlees altijd op de draad met een scherp, niet gekarteld mes.

Weken is het langzaam zacht laten worden en laten (op)zwellen van gedroogde ingrediënten in koud vocht. Zoals gedroogde peulvruchten.

Wellen is het 'versneld' laten zwellen van meestal gedroogde ingrediënten in heet vocht, zoals rozijnen.

Kooktechnieken

Bron: <http://www.vlees.nl/>



Bakken



Bakken is het in een open pan op een hoog vuur bruin en helemaal of gedeeltelijk gaar maken van vlees. Maak hiervoor eerst de boter of olie goed heet.

- Haal het vlees uit de koelkast en laat het op temperatuur komen. Dep het vlees droog met keukenpapier.
- Gebruik een pan die qua formaat past bij de te bereiden hoeveelheid vlees. In een te grote pan verbrandt de boter en in een te kleine pan wordt het vlees niet gelijkmatig gebakken.
- Laat de boter in de pan uitbruisen en licht bruinen. Schroeï het vlees aan weerszijden dicht en draai vervolgens het vuur iets lager. Blijf met het vlees over de bodem van de pan schuiven en keer het regelmatig. Prik niet met een vork in het vlees, maar gebruik een spatel of vleestang. Bak het vlees tot het bijna gaar of geheel gaar is (hangt af van de vleessoort). Neem het vlees uit de pan en doe er naar smaak direct zout op; laat het vlees even rusten en blus ondertussen de bakboter af met water of ander vocht, zoals wijn of bouillon, voor een smakelijke jus.
- In een pan met antiaanbaklaag is minder vet nodig (circa 15 gram boter of 1 eetlepel olie voor een portie van 125 gram vlees per persoon). Wat vettere vleessoorten, zoals gehakt, saucijsjes en speklapjes, zijn met minder vet te bereiden.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Olie is een prima middel om caloriearm vlees en/of groenten te bereiden. De bruine kleur aan vlees en het zogenaamde dichtschroeien gaat echter het best met boter. Klaar vooraf de boter (afroemen van de eiwitten) waardoor de boter beter bestand is tegen hogere temperaturen. Voeg eventueel een deel olie aan de geklaarde boter toe. Luxe olijfolie soorten zijn NIET geschikt om te bakken of braden op hoge temperaturen.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)



Bakkerellen



Bakkerellen is het in een open pan op een hoog vuur helemaal of gedeeltelijk gaar maken van vlees. Wrijf hiervoor het vlees eerst in met olie. Gebruik verder geen vet. Een magere/slanke manier van bakken.

- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast. Dep het vlees met wat keukenpapier droog en wrijf het in met olijfolie, peper en/of kruiden. Laat het vlees minimaal 30 minuten afgedekt buiten de koelkast op temperatuur komen.
- Verwarm een koekenpan met antiaanbaklaag even voor op een hoog vuur. Zet daarna het vuur lager. Leg het vlees voorzichtig in de pan. De pan is op temperatuur wanneer het vlees zachtjes sist. Bak het vlees door het regelmatig over de bodem te schuiven met een spatel of vleestang (gebruik geen (vlees)vork) en keer het regelmatig.
- Het vlees gaart zachtjes tijdens het bakken en kleurt mooi lichtbruin. Haal het vlees uit de pan, bestrooi het naar smaak met zout en laat het even rusten.
- Bakkereltijden per 100 gram dunne lapjes:

Varkensvlees, kalfsvlees en lamsvlees ± 4 minuten.

Rundvlees, zoals biefstuk van de haas, kogel- en Hollandse biefstuk ± 2-3 minuten.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Zorg dat overtollige olie verwijderd wordt van het product anders ben je op een slechte en onsmakelijke wijze aan het frituren. Beter is om het vlees vooraf (minimaal 30 minuten) te marineren in een oliemengsel. Dep dit grotendeels af en start met het bakkerellen.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Barbecueën



Barbecueën is het op een 'open' vuur dichtschroeien en garen van vlees, meestal wordt gloeiend houtskool of briketten gebruikt. Tegenwoordig zijn er ook barbecues op gas.

- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en dep het droog met keukenpapier.
- Warm de barbecue goed voor, zodat het houtskool gloeit en niet meer brandt.
- Dep het vlees eerst droog met keukenpapier. Kruid het vlees, maar zout het niet. Zout kan vocht onttrekken aan het vlees. Het vlees wordt dan vochtig waardoor het niet goed kan dichtschroeien en geen mooie kleur krijgt.
- Leg het vlees op het barbecuerooster. Keer het vooral niet te vlug. In eerste instantie plakt het vlees vast, maar het laat vanzelf los als het is dichtgeschroeid.
- Afhankelijk van de vleessoort wordt de hoogte van het rooster en/of de temperatuur en de tijdsduur bepaald. Let erop dat varkensvlees, kip en kalkoen altijd helemaal gaar zijn. Wat dikkere stukken vlees, zoals kippenpoten en worstjes, kunnen het beste worden voorgedaard/geblancheerd in bouillon of water alvorens ze te grillen.
- Een scheutje ketjap manis in de bouillon geeft meer kleur en smaak. Dep het vlees voor het barbecueën goed droog.
- Laat vlees dat nog niet wordt gebruikt op een koele plaats staan en leg het vooral niet in de hete zon. Op deze manier krijgen bacteriën geen kans zich te vermenigvuldigen.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Het deppen van het vlees voorkomt verbranden van de overtollige olie.*
- ✚ *Als de houtskool en zeker de briketten een grijze laag hebben zijn ze op temperatuur!*
- ✚ *Probeer eens te werken met indirect vuur, leg de kolen achter in de barbecue en het te grillen product op het deel waaronder zich geen houtskool bevindt.*
- ✚ *Kipproducten met bot ALTIJD voorgaren. Doe dit ook met producten voor de kleine kinderen (Culilux levert de producten voor kleine kinderen altijd voorgedaard bij u af).*
- ✚ *Bereid vis altijd in aluminiumfolie en grilleer dit eventueel nog zeer kort na.*
- ✚ *Culilux levert koelboxen op afspraak om ervoor te zorgen dat u continue een vers en vooral een veilig product kunt aanbieden aan uw gasten*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Bereiding in de oven



Bereiden in de oven

- De oven wordt bij verschillende bereidingstechnieken gebruikt: bij het bereiden in de braadzak, maar ook bij het braden van grote stukken vlees, zoals rollade of rosbief wordt het vlees verder gegaard in de oven. Besprenkel het vlees regelmatig met braadboter zodat het niet uitdroogt. Een stukje vetspek op of rondom het vlees geeft hetzelfde resultaat.
- Ook bij gratineren, roosteren of grillen kan de hete oven worden gebruikt.
- Met een kernthermometer kun je het vlees nauwkeurig braden bij een bepaalde temperatuur. Steek de thermometer dan in het hart van het dikste gedeelte van het vlees.
- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en dep het droog met keukenpapier.
- Zie ook onder [kooktermen](#).

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Gebruik uw oven eens om producten na te garen. De eerste bereiding vindt dan plaats op open vuur. Het garen kan dan vervolgens rustig en behoedzaam worden voortgezet in de oven op een relatief lage temperatuur. Na de rustige bereiding in de oven is het verstandig om het product nog even kort op te peppen op open vuur/hogere temperatuur.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Braden



Braden is het geheel of gedeeltelijk op een matig vuur gaar laten worden van vlees in hete boter of olie in een gedeeltelijk open of gesloten pan of oven, nadat het is aangebraden en er iets vocht is toegevoegd.

- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en dep het droog met keukenpapier.
- Laat de boter in de braadpan op een laag vuur smelten, uitbruisen en licht bruinen. Schroei het vlees in de pan aan alle kanten dicht. Voeg vervolgens wat boter toe en draai het vuur lager. Keer het vlees regelmatig en overgiet het af en toe met de braadboter. Plaats bij het braden het deksel van de braadpan schuin op de pan.
- Het vlees kan ook, na het aanbraden, in een braadslede (in de oven) verder gebraden worden. Haal na het braden het vlees uit de braadpan of -slede.
- Blus de braadboter af met water of ander vocht, zoals wijn of bouillon, om eventueel jus te maken. Laat het vlees \pm 10 minuten rusten voordat het wordt aangesneden.

Braden in een braadzak

- Grote stukken vlees kunnen in een braadzak worden verpakt. De zak is gemaakt van kunststof die tegen een oventemperatuur van 220°C bestand is. Voor de bereiding is geen vet nodig.
- Doe het vlees (met of zonder andere ingrediënten) in de braadzak en sluit die goed af met de bijgevoegde strips. Maak in de bovenkant van de zak enkele gaatjes met een satéprikker, zodat de zak niet barst. Leg het vlees in de oven op een rooster of in de braadslede. De bereidingstijd is afhankelijk van de soort en de grootte van het vlees. Voor varkensvlees: 8 minuten per centimeter doorsnede. Voor rundvlees en kalfsvlees, rosé gebraden, geldt per centimeter doorsnede ongeveer 6 minuten braadtijd.
- Laat het vlees als het uit de oven komt ongeveer 10 minuten rusten. Knip één van de punten van de braadzak af en vang het vocht op (te gebruiken voor de jus of saus).

Stoombraden

- Vul een ovenvaste schaal met een inhoud van minimaal 2 liter met het basis stoombadrecept. Verwarm de oven met de schaal erin voor op 250°C tot het water kookt. Plaats het gekruide vlees vervolgens op een ovenrooster boven de schaal en temper de oven tot 170°C. Gaar het vlees volgens de in het recept aangegeven tijd. Neem het vlees uit de oven, zout het en laat het ± 10 minuten ingepakt in aluminiumfolie rusten. Snijd het vlees op de draad met een scherp, niet gekarteld mes in plakken.
- Van het stoomvocht kan een saus gemaakt worden door het vocht in een pannetje te gieten en op hoog vuur tot de helft te laten inkoken.
Basis stoombad voor varkensvlees:
1½-2 liter heet water (evt. deels vervangen door een flesje bier), ui, wortel, prei, peterselie, selderij, laurier, kruidnagel, foelie, gekneusde zwarte peperkorrels en mosterdzaad.
Basis stoombad voor rundvlees en kalfsvlees:
1½-2 liter heet water (eventueel deels vervangen door een glas rode of witte wijn), rode ui, knolselderij, tijm, rozemarijn, laurier, kruidnagel, jeneverbes en gekneusde zwarte peperkorrels.



[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Frituren



Frituren is het bruin en geheel of gedeeltelijk gaar laten worden in een grote hoeveelheid hete olie of ander vet (100%) bij een temperatuur van 150° - 190°C.

- Frituren kan in frituurolie of in frituurvet. De olie of het vet moet zo warm zijn (ongeveer 180°C) dat de gerechten er maar een heel kleine hoeveelheid van opnemen.
- Snel klaar producten zoals vleeskroketten, bitterballen en andere vleessnacks zijn ideaal om te frituren.
- Laat het gefrituurde product na bereiding goed uitlekken op keukenpapier om overtollig vet te verwijderen.
- De houdbaarheid van frituurolie of -vet wordt verlengd door het na gebruik te zeven, het vet niet heter te maken dan 180°C en het donker en afgesloten te bewaren.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Gebruik zonnebloem of een soortgelijke olie om te frituren. Het is een tijdje een hype geweest om te frituren in arachide olie. Deze olie is over het algemeen gemaakt van pinda's en andere noten wat regelmatig klachten veroorzaakt voor personen met een allergie.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Gratineren



Gratineren is het onder de grill of in een zeer hete oven mooi bruin laten kleuren van zoete of hartige gerechten.

- Het gerecht wordt meestal bestrooid met paneermeel of broodkruim en/of bij hartige gerechten met geraspte kaas.
- Bij het gratineren in de oven wordt het gerecht ook verwarmd. De temperatuur moet dan wel boven de 200°C zijn. Bij het gratineren onder de grill krijgt het gerecht al in een paar minuten een mooie bruine kleur doordat er direct een hete bron op het gerecht straalt.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Bij gratineren krijgt een gerecht een smakelijk goudbruin korstje. Hiervoor wordt het gerecht bedekt met een laagje (kaas)saus en geraspte kaas of broodkruim. Gratineren kan zowel in een hete oven als onder een grill met stralingswarmte. Typische voorbeelden zijn gegratineerd witlof met ham en gegratineerde macaroni met ham en kaas.*
- ✚ *Zorg ervoor dat er voldoende vetstof verwerkt wordt in de afdeksaus. Bij een kaassaus is dit in ieder geval het geval door de kaas. Bij andere sauzen, zoals bv. gebonden vlees- of vissauzen, voegt u best een beetje extra vetstof of room toe. Een "droge" saus zal immers niet egaal bruin kleuren, maar zwarte vlekken krijgen. Strooi daarom, voor de schotel in de oven of onder de grill gaat, steeds geraspte kaas en/of broodkruim op het gerecht en verdeel er nog enkele piepkleine klontjes boter over. Zowel de kaas als de boter gaat dan smelten en leggen een vetfilm op de afdeksaus. Op die manier krijgen alle gegratineerde gerechten een heerlijk krokant korstje.*
- ✚ *Broodkruim of paneermeel zorgen voor een lekker krokante korst.*
- ✚ *Magere kazen, zoals Parmezaanse kaas, bevatten weinig vet en zijn **niet** geschikt om te gratineren.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Grillen



Grillen is hetzelfde als roosteren: het bruin en gaar maken van gerechten met gebruik van weinig extra vet, onder of op een grill of barbecue.

- Haal het vlees een half uurtje van de te voren uit de koelkast en dep het droog met keukenpapier.
- Warm de grill(pan) of oven altijd goed voor.
- Dep het vlees altijd eerst droog met keukenpapier. Kruid het vlees, maar zout het niet. Zouten maken de buitenkant vochtig waardoor het vlees niet goed kan dichtschroeien en geen mooie kleur krijgt. Het onttrekt vocht aan het vlees.
- Leg het vlees op of tussen de grill. Keer het vooral niet te snel. In eerste instantie plakt het vlees vast aan de pan of barbecue, maar het laat vanzelf los. Keer het dan pas!
- Afhankelijk van de vleessoort wordt de hoogte van het rooster en/of de temperatuur en de tijdsduur bepaald. Let erop dat varkensvlees altijd helemaal gaar gegeten wordt. Wat dikkere stukken vlees, zoals worstjes, kunnen het beste worden voor gegaard in bouillon alvorens ze te grillen. Laat het vlees goed uitlekken en dep het droog.

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Koken



Koken is het gaar maken van voedingsmiddelen in een kokende, niet vette vloeistof, bij een temperatuur van 100°C.

- Koken van vlees is het garen in water dat op smaak wordt gebracht met specerijen, kruiden en eventueel wijn, bier of andere alcoholische drank, zoals sherry of cognac.
- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast.
- Houd een temperatuur aan van ongeveer 90-95°C, ofwel houd het tegen de kook aan.
- Het voorgaren van vlees voor barbecue of grill door het te koken duurt ongeveer 15-30 minuten voor 'dikke' delen.
- Voor een heldere bouillon zet je het vlees met koud water op. Breng het aan de kook, zet het vuur dan laag, schuim het oppervlak af en voeg dan pas de overige ingrediënten toe. Hoe langer de bouillon trekt, des te krachtiger het resultaat. Minimaal 2 uur geeft een mooi en lekker resultaat. Als je bouillon een dag van tevoren trekt, laat het gestolde vet zich gemakkelijk verwijderen.

Tip: Maak in één keer een grote pan bouillon en vries in wat over is.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Gebruik de ijsblokvoormpjes van uw vriezer eens anders. Bouillon, tomatensauzen e.d. vriezen wij zelf m.b.v. deze vormpjes snel en eenvoudig in. Je hebt op deze wijze gelijk een makkelijk te doseren ingrediënt bij de hand. Een tomatensausblokje is een heerlijke verrijking van bijvoorbeeld uw jus. Een blokje geconcentreerde bouillon is snel in een glas met heet water oplosbaar voor een snelle opkikker (wel een goed hittebestendig glas gebruiken).*
- ✚ *Hak eens wat verse kruiden zoals basilicum fijn en pureer deze samen met een zonnebloem – of olijfolie. Vul de ijsblokvoormpjes voor de helft met het kruiden – oliemengsel en vries dit in. Het mengsel blijft (beperkt) kneedbaar en u kunt plakjes hiervan afsnijden naar wens. Ideaal voor moeilijk houdbare (zachte) kruiden.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Roerbakken



Roerbakken is het in een kleine hoeveelheid vet op een zeer hoog vuur al omscheppend bakken van vlees, groente of andere voedingsmiddelen.

- Kleine stukjes vlees kunnen heel gemakkelijk en snel worden bereid in een wadjan (uit Indonesië, met 2 handvatten) of in een wok (uit China, met één steel). Dit is een wijde pan met een ronde bodem (meestal gemaakt van plaatstaal of gietijzer of met een antiaanbaklaag). Door de vorm van de pan is minder vet bij de bereiding nodig.
- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en laat het op temperatuur komen.
- Laat olie op een hoge temperatuur (zeer hoog vuur) komen in de wadjan of wok en schroei het vlees op hoog vuur snel dicht, zodat opname van overtollig vet wordt voorkomen.
- Beweeg het vlees voortdurend met een spatel heen en weer zodat het geen kans krijgt aan te bakken.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *Zorg ervoor dat je de wok, met uitzondering van die met een antiaanbaklaag, goed inbakt of "inbrandt" zodat je er lang plezier van kunt hebben. Hoe dit kan staat elders op de site.*
- ✚ *Een wok met antiaanbaklaag is geen wok maar een braadpan en mag de titel wok eigenlijk niet dragen. De hoge temperaturen kunnen de antiaanbaklagen doen loskomen...*
- ✚ *Een Indische wok is vaak gemaakt van dikker plaatmateriaal en blijft langer warm. De Chinese wok is eenvoudiger en van dunner plaatmateriaal gemaakt en hierdoor ook uitermate geschikt voor het frituren van oriëntaalse gerechtjes.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Smoren



Smoren is het eerst aanbraden van vlees, waarna het in het eigen vocht of na toevoeging van een beetje water, bouillon of wijn verder gaart in een gesloten pan. Smoren is vooral geschikt voor iets vettere vleessoorten.

- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en laat het op temperatuur komen.
- Doe zout en kruiden op het vlees en bestrooi het met wat bloem. Schroeï het vlees in hete boter aan weerszijden dicht en bak het samen met een bouquet-garni van prei, ui, wortel en diverse kruiden (bijvoorbeeld peperkorrels, laurier en kruidnagel) om en om bruin.
- Neem het vlees uit de pan en blus de braadboter met een heel klein beetje warme vloeistof. Doe het vlees terug in de braadpan of -slede en smoor het met gesloten deksel of in de oven zachtjes gaar.
- Als je koude vloeistof toevoegt bij het vlees in de pan, kan het vlees 'schrikken' en taai worden.

Opmerking Team Culilux;

- ✚ *De helaas in onbruik geraakte Römertopf is een superieure 'pan' geschikt voor veel ouderwetse stoofpotjes, moderne stoofgerechten en visschotels. Goulash, hutspot met klapstuk, gebraden kip/kalkoen enz. kunnen fantastisch worden bereid in deze 'pot'.
Over easy cooking gesproken.....*



[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Stomen



Stomen is het garen van voedingsmiddelen in een stoommandje boven stoom.

Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en laat het op temperatuur komen.

- Stomen doe je met een elektrische stoomkoker of op het fornuis. Om te stomen op het fornuis heb je een pan of bak nodig voor de hete vloeistof, met een stoommandje op of in de pan om de ingrediënten in gaar te stomen.
- Laat de ingrediënten niet in contact komen met de hete vloeistof; zorg voor minimaal vier cm tussenruimte. Let er ook op dat de pan of stoomkoker niet droog kookt.
- In elektrische stoomkokers past gemiddeld 1,2 liter vocht. In een pan is 0,6 liter meestal voldoende (afhankelijk van het formaat van de stoommandjes).

Stoombraden

- Vul een ovenvaste schaal met een inhoud van minimaal 2 liter met het basis stoombadrecept. Verwarm de oven met de schaal erin voor op 250°C tot het water kookt. Plaats het gekruide vlees vervolgens op een ovenrooster boven de schaal en temper de oventemperatuur tot 170°C. Gaar het vlees volgens de in het recept aangegeven tijd.
- Neem het vlees uit de oven, zout het en laat het ± 10 minuten ingepakt in aluminiumfolie rusten. Snijd het vlees met een scherp, niet gekarteld mes in plakken.
- Van het stoomvocht kan een saus gemaakt worden door het vocht in een pannetje te gieten en op hoog vuur tot de helft in te laten koken.

Basis stoombad voor varkensvlees: 1½-2 liter heet water (eventueel deels vervangen door een flesje bier), fijngesneden ui, wortel, prei, peterselie, selderij, laurier, kruidnagel, foelie, gekneusde zwarte peperkorrels en mosterdzaad.

Basis stoombad voor rundvlees en kalfsvlees: 1½-2 liter heet water (eventueel deels vervangen door een glas rode wijn), fijngesneden rode ui, knolselderij, tijm, rozemarijn, laurier, kruidnagel, jeneverbes en gekneusde zwarte peperkorrels.

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Stoven



Stoven is het gaar maken van vlees in een gesloten (braad)pan, nadat het is dichtgeschroeid op een laag tot matig vuur met een mengsel van groenten en kruiden en een geurige vloeistof (bijvoorbeeld bouillon, wijn, cider of bier). Het is eigenlijk hetzelfde als smoren alleen wordt er meer vocht toegevoegd.

- Tijdens de stooftijd wordt het vlees tegen de kook aan gehouden, waardoor het extra zacht en smakelijk wordt. De temperatuur mag niet boven de 90°C.
- Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en laat het op temperatuur komen.
- Voor het stoven wordt het vlees eerst aangebraden. Neem het vlees uit de pan en bak de overige ingrediënten aan. Voeg dan de (warme) vloeistof toe. Doe het vlees terug in de pan en stoof het met gesloten deksel zachtjes gaar. De bereidingstijd is afhankelijk van de hoeveelheid en de dikte van het vlees.
- Stoven is vooral geschikt voor vlees met veel bindweefsel, zoals rib- en sukadelappen, schouder- en hamlappen en poulet.
- Het gaat het best in een pan met een dikke bodem, de warmte wordt dan optimaal verdeeld. Ook een snelkookpan werkt erg goed.

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)

Kokkerellen aan tafel



Kokkerellen aan tafel

- **Gourmetten:** De meest populaire manier van kokkerellen aan tafel is gourmetten. Verwarm het gourmetstel goed voor en geef ieder twee pannetjes: één voor bovenop het gourmetstel en één voor onderop het gourmetstel. Bovenop kunnen de vleesgerechtjes bereid worden. Het vlees kan naar smaak vooraf gekruid worden, alleen zouten na het bakken. Gerechtjes waar kaas overheen gestrooid is kunnen onderop het gourmetstel gratineren. Zo kan ook brood worden geroosterd.
- **Steengrillen:** Het geheim van de steengrill is dat die voor gebruik heel heet moet zijn! Daarvoor moet de steen in de oven worden opgewarmd en aan tafel met spiritusbranders warm worden gehouden. Het vlees kan naar keuze gemarineerd worden.
- **Chinese bouillonfondue:** Puur, lekker en caloriearm! In een speciale Chinese fonduepan worden in de hete, zachtjes pruttelende bouillon, groenten, gehaktballetjes en dun gesneden plakjes vlees gegaard.

Haal het vlees een half uurtje van te voren uit de koelkast en laat het op temperatuur komen.

Opmerking Team Culilux;

✚ Culilux fondue;

Een fondue op basis van tempuradeeg. In dit deeg worden diverse ingrediënten gefrituurd in de fondue olie. Gebruik zonnebloemolie om in te frituren (fonduen).

Op deze wijze kun je reepjes kip, rundvlees en groenten of kaas fonduen zonder dat er smaakoverdracht plaatsvindt. Maak per ingrediënt een apart deegje aan met specifiek eigen kruidenmengsels.

- ✚ *Culilux Fondue kunt u bestellen als compleet pakket. Wij verzorgen dan een aantal droge deegjes met verschillende kruidenmengsels. U hoeft hier slechts, conform bijgeleverd recept, een kleine hoeveelheid koud bronwater aan toe te voegen. Een fonduepakket bestaat uit kant en klare vleessoorten, groenten, fruit en kaas. Bij het pakket is een schriftelijke toelichting/instructie toegevoegd.*

[Zoek recepten met dezelfde kooktechniek](#)