

Bakwijzen



Smoren

Smoren doe je in een pan op een zacht vuur of in de oven. Het is een gemengde bakwijze die in twee fasen verloopt. In eerste instantie ga je het vlees een kleurtje geven (aanbakken) in een vetstof. Vervolgens zorg je voor een aromatisch garnituur en voor vocht zodat het vlees niet kan uitdrogen.

Het meest geschikt hiervoor is een stoofpan. De benodigde hoeveelheid vocht is afhankelijk van de grootte van het te braden stuk vlees. Dankzij de lange kooktijd wordt het vlees erg zacht.

Milieuvriendelijke tip: smoren kan ook in een drukpan op een zacht vuur. Dankzij de lage braadtemperatuur wordt er heel wat dure energie uitgespaard. Als je tijdens de week weinig tijd hebt om te koken is dit dé oplossing. Gesmoorde gerechten smaken nog beter wanneer je ze de volgende dag opnieuw opwarmt.

Bakken in de pan of grillen

Aanbevolen wordt om vlees te bakken in een braadpan. Bij voorkeur in een braadpan met een antikleeflaag zodat je weinig, of zelfs geen, vetstoffen moet gebruiken. Op die manier kook je bovendien op diëtisch verantwoorde wijze. Tip: doe er pas aan het eind van het bakken zout bij.

Bleu

Het vlees is aan de binnenzijde nog rauw en rood van kleur. Belangrijk daarbij is dat het ook aan de binnenzijde warm is. Deze bakwijze leent zich in het bijzonder voor rundvlees.

Saignant

Het vlees blijft zacht bij het aanraken en is over de hele binnenzijde rooskleuring. Deze bakwijze leent zich in het bijzonder voor rund- en lamsvlees. Bij lamsvlees en wild wordt deze bakwijze ook rosé genoemd.

A point

Het vlees biedt weerstand bij het indrukken en snijden. Binnenin is het roze. Deze bakwijze leent zich in het bijzonder voor rundvlees, lamsvlees en kalfsvlees.

Bien cuit- Goed gebakken

Hier moet je rekenen met een baktijd van 8 tot 10 minuten. Nadat je het vlees hebt dichtgeschroeid zet je de pan op een lager vuur zodat de warmte tot in de kern van het vlees kan doordringen. De roze kleur verdwijnt en het sap wordt wat bruinig. Deze bakwijze leent zich in het bijzonder voor varkensvlees.

Wokken

De wok is oorspronkelijk afkomstig uit Azië. Dit is een snelle manier van koken die slechts een kleine hoeveelheid vetstoffen vereist. Alle vlees is voor dit type van koken geschikt op voorwaarde dat het erg fijn wordt gesneden.

Braden

Braden doe je in een oven en in een ovenschaal. Het vlees bestrijk je met een weinig vetstof. Het vlees moet geregeld worden overgoten met het kooknat en wanneer het half gaar is, worden omgekeerd. Tip: doe er pas aan het eind van de braadtijd zout bij.

Tips & tricks

Dek het vlees na het koken af met een aluminiumfolie met kleine gaatjes erin zodat de hitte eruit kan ontsnappen. Laat het vlees zo ongeveer 10 tot 15 minuten staan. Zo kunnen de vezels zich ontspannen en krijg je een uniform gebraden stuk vlees.