

Varieer met vlees

Vlees bevat een aantal belangrijke voedingsstoffen, waarvan eiwit de belangrijkste is. Eiwit is een onmisbaar element in de dagelijkse voeding. Deze bouwstof heeft het lichaam nodig voor de groei, om afgebroken stoffen te vervangen en spieren in stand te houden. Voor onze dagelijkse behoefte aan eiwit is een portie vlees van ca 75 gram al voldoende. Maar we eten vlees niet alleen voor het eiwit, maar ook omdat we het lekker vinden. Gebruikelijk is 100-125 gram vlees, zonder bot per persoon en met bot 150 - 200 gram.

Rood, Ros of doorbakken.

In tegenstelling tot varkensvlees, dat altijd gaar moet zijn, kan mals rundvlees ook rood, ros gegeten worden. Hoe rauw of doorbakken biefstuk of rosbief moet zijn is afhankelijk van de persoonlijke smaak. Laat kleine stukken vlees, die niet door en door gaar gebakken worden, zoals biefstuk altijd even op kamertemperatuur komen. Door de korte baktijd kan het binnenste anders te koud blijven.

Rundvlees soort	Bereidingstijd
biefstuk	1-3 min. per kant
tournedos	1-3 min. per kant
bief lapje	1-3 min. per kant
entrecote	1-3 min. per kant
tartaartje	1-3 min. per kant
gehaktbal	15-20 min rondom
runderlappen	2-3 uur
rosbief	15-20 min per 500 gram

Lamsvlees soort	Bereidingstijd
Haasje	ca 2 min. per kant
koteletjes	3-4 min. per kant
rollade	25-30 min rondom
gehaktbal	10-15 min. rondom
shoarmavlees	3-4 min.

Varkensvlees soort	Bereidingstijd
varkenshaasje (hele)	15-20 min rondom
schnitzel	3-4 min. per kant
filet lapje	4-5 min per kant
karbonades	6-10 min per kant
hamlappen	10-15 min. per kant
shoarmavlees	3-5 min
fricandeau	ca 30 min. per 500 gram
slavink	15 min. rondom
Saucijsjes	15 min. rondom

gehaktbal

15-20 min rondom

Vlees Bakken

Bak malse kleine stukken vlees in boter, margarine of een mengsel van olie en boter. Zorg ervoor dat het vlees op kamertemperatuur is, Bak het snel rondom bruin, bestrooi het daarna pas met peper en zout. Bak het daarna rood, ros of doorbakken, dan de jus afmaken met water, melk of bouillon of kruiden naar wens.smaak. Laat kleine stukken vlees, die niet door en door gaar gebakken worden, zoals biefstuk altijd even op kamertemperatuur komen. Door de korte baktijd kan het binnenste van het vlees anders te koud blijven.