

Het perfecte stukje Aged Beef: de kernthermometer

We weten natuurlijk allemaal wat me moeten kiezen als ons in een restaurant gevraagd wordt hoe we ons stukje vlees willen hebben. Rare, medium of well-done. Hoe vindt jij je vlees het lekkerst? En, nog belangrijker: hoe doe je dat zelf?



De marge tussen rare, medium en well done is maar krap. Het scheelt vaak maar een minuutje of wat in de pan of de oven. Zelf heb ik een voorkeur voor medium-rare maar hoe bereid ik dat perfecte stukje vlees nu precies zoals ik het hebben wil?

Gelukkig laat de technologie ons ook hier niet in de steek: een kerntemperatuurmeter kan helpen dat heerlijke stukje vlees zo perfect te maken als je wilt. Van simpel tot digitaal en zelfs met app (iGrill).

Naast het bereiden van een heerlijk stukje vlees helpt een kerntemperatuurmeter ook je te garanderen dat alle aanwezige bacteriën onschadelijk zijn gemaakt. De kans op een voedselinfectie wordt op deze manier danig beperkt.

Hoe dan?

Je steekt de kernthermometer altijd in het dikste gedeelte van het vlees met genoeg afstand van vet of bot. Het bot is sneller heet dan het vlees. Bij vet is dat precies andersom. Als je vlees laat rusten na het bereiden – ontzettend lekker om de sappen te laten verdelen over het hele stuk vlees – zal de temperatuur nog tussen de 1 en 5 graden stijgen. Houdt hier rekening mee.

Rundvlees	Kerntemperatuur	Kleur
Rare	50-52	Helder rood, rosé aan de kernrand
Medium-rare	55-58	Sterk rosé, iets grijs-bruin aan de kernrand
Medium	60-63	Licht rosé, bruinig aan de kernrand
Medium-well	65-67	Grijs
Well-done	70 en hoger	Grijs-bruin

Jan den Houdijker