




# Rib Eye uit de oven



-  Bereiden in: oven
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 3 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- Voor 6-8 personen
- 1 kg rib-eye van  $\pm$  5 cm dik (aan één stuk)
- 50 g ansjovisfilets
- 20 teentjes knoflook, schoongemaakt
- 1 bosje tijm, grof gehakt
- 100 g boter
- 2 el olie
- 300 ml rode wijn, iets verwarmd

## Voedingswaarde

- 

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)

# Rib Eye uit de oven

## Bereiding

- 1 Laat de rib-eye op kamertemperatuur worden.
- 2 De ansjovis en knoflook in stukken hakken. Maak met een scherp mes inkepingen (2 cm) in de zijkanen van het vlees en vul deze met stukjes ansjovis, knoflook en tijm. Maak ook een paar inkepingen aan de boven- en onderkant en stop hier ook zoveel mogelijk knoflook, ansjovis en tijm in.
- 3 Oven voorverwarmen op 80°C. Nu 25 g boter met de olie in een grote koekenpan met dikke bodem verhitten. Bak het stuk vlees in 3 min. rondom bruin.
- 4 Neem nu het vlees uit de pan en leg het in een ovenschaal. Spoel de restjes uit de pan met de rode wijn. laat vervolgens voor de helft inkoken. Daarna bij het vlees in de schaal schenken en tot slot een klontje boter op het stuk vlees leggen.
- 5 De vleesthermometer aan de zijkant in het vlees steken, tot in het midden. Nu het vlees in ongeveer 3 uur tot een kerntemperatuur van 50 °C. Af en toe het sap uit de schaal over het vlees scheppen.
- 6 Het vlees kan gelijk aangesneden worden, dit omdat het vlees langzaam gegaard is.
- 7 Voor de saus de rest van de boter bij het vocht smelten en verwarmen.

## Kooktips

Dep vlees altijd goed droog, mocht het nat zijn. Vocht werkt namelijk negatief op het bakproces in de boter en olie, omdat het de temperatuur verlaagt. Het houdt de bruining tegen en laat vlees eerder stoven dan bakken.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)