


Ribeye bakken



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Ribeye 2,5-4 cm dik
- grof zeezout, vers gemalen peper,
- slagerstouw en aluminiumfolie

Voedingswaarde

Wist u dit

Meer heeft een goede ribeye eigenlijk niet nodig. Hoge hitte. Kort bakken. Rust geven. Dat is het geheim van een perfecte ribeye.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Ribeye bakken

Bereiding

Vorbereiding is alles: Haal de ribeye 45 minuten vooraf uit de koelkast.

- 1 Bestrooi het vlees vlak voor het bakken met zeezout, niet met peper (dat verbrand)
- 2 tip van onze slager; bind een touwtje rondom de steak. Zo blijft hij mooi rond, gaat gelijkmatiger en oogt perfect op het bord.
- 3 Laat de pan eerst goed heet worden voeg daarna een klein beetje olie met een hoge verbrandingstemperatuur toe.
Ga uit van een ribeye van 3 cm dik:
- 4 Leg de ribeye in de pan en laat hem met rust.

Rare ? 2 minuten per kant

Medium-rare ? 2,5 à 3 minuten per kant

Medium ? 3 à 3,5 minuten per kant

Druk niet op het vlees. Niet steeds draaien. Gewoon laten karamelliseren — daar ontstaat de smaak.

In de laatste minuut kun je een klontje roomboter toevoegen en het vlees hiermee bedruipen voor extra smaak.

- 5 Rusten (cruciaal!) Haal de ribeye uit de pan en laat hem minimaal 5 minuten rusten onder los aluminiumfolie.
Tijdens het rusten verdelen de vleessappen zich opnieuw. Snijdt je hem te vroeg aan? Dan lopen ze eruit — en dat wil je niet.

Serveren

Verwijder het touwtje. Snijd haaks op de draad. Eventueel wat versgemalen peper erover.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten