



Rosbief

Hoofdgerecht • Braadpan, Rundvlees, Sous vide
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Ingrediënten:

Rosbief van de slager(mager vlees van het achterkwartier van een rund)

zout, peper, laurier

olijfolie spray (bertolli)

boter

Bereiding

Bereiding:

Sous videsysteem instellen op 55 graden gedurende 3,5 uur voor 1 kg.

Vlees droogdeppen en kruiden met peper en eventueel andere kruiden en specerijen maar geen zout gebruiken.

Het vlees in een vacuümzak doen en een blaadje laurier toevoegen.

Spray wat olijfolie op het vlees aan beide zijden maar zorg er voor dat de bovenzijde van de vacuümzak droog blijft.

Indien de sluitrand in aanraking zou komen met de olie, zal het niet mogelijk zijn om goed te sealen.

Trek het vlees vacuüm of gebruik de watermethode met een ziplock zak (de gevulde ziplock zak sluiten tot op een klein stukje na en deze tot net onder de rand in het water te houden zodat de laatste lucht er uit "geperst" wordt en dan direct helemaal sluiten.

Als de temperatuur bijna is bereikt laat je het gevacumeerde vlees in het water glijden. De temperatuur zal dan weer iets dalen maar dat geeft niet de ingestelde

tijd begint te lopen zodra de ingestelde temperatuur bereikt is.

Bij het einde van de gaartijd de vacuümzak uit het water halen, openknippen en het vrij gekomen vocht opvangen om later aan de saus/ jus toe te voegen.

In een braadpan boter verhitten.

Het vlees droogdeppen met keukenpapier en nu wel zout op het vlees strooien en goed inwrijven.

Laat het vlees aan alle zijden goed kleuren in de hete boter en laat het een vijftal minuten onder deksel rusten voor je het gaat versnijden.

Notities

Sous vide bereiding van rood vlees zoals deze rosbief duurt wat langer maar het geeft je de garantie dat het vlees de kleur en de gaarheid bereikt die je wenst zonder dat de rosbief bij het aansnijden gaat "bloeden" (er veel vleessappen vrijkomen).

Foto's

