



BAK-EN BRAADSCHOOL

(De informatie is verzameld uit Carlshamns Mejeri en Margarinbolaget) Op "de juiste manier" bakken en braden is een kunst. Het kost even tijd de handigheid te krijgen de temperaturen en tijd op elkaar af te stellen. Hier vindt je enkele adviezen en algemene regels om het je een beetje gemakkelijker te maken.

Het bakken van vlees en vis is een goede manier om het te bereiden, het wordt lekker en is vlug. Het kan voorkomen dat vlees/vis in de pan blijft "kleven", of het zou verbrand kunnen smaken, om het hard of droog worden maar niet te noemen. Dit kan allemaal vermeden worden met de juiste bakmethodes.

In een gietijzeren pan bakken geeft, denken wij en veel professionele koks met ons, het beste resultaat. Gebruik een wat lagere hitte en laat het vlees deze keer wat korter bakken!

Als je bijvoorbeeld biefstuk te lang bakt wordt hij hard en droogt uit. De vleessappen en het natuurlijke vet wordt dan aan het vlees onttrokken. Het is mogelijk te bakken zonder vet toe te voegen, door het te grillen in een pan. In dat geval adviseren wij ten eerste een grillpan te gebruiken met een hoog en spits geribbelde bodem om de kans op verbranden van het vlees te beperken. Grillen is bij uitstek geschikt voor biefstuk en entrecôte. Je kunt bij het bakken olie, margarine of boter gebruiken. Olie is iets moeilijker, omdat het geen "temperatuur-signalen geeft" zoals kleurverandering of geluid. Hieronder geven wij enkele "basis" recepten voor biefstuk, vis en eieren. Gebruik geen dieetmargarine of spreads, gebruik kwalitatief goede margarine of boter. Realiseer je: het vlees kan niet meer vet opnemen, dan het van zichzelf heeft. Het gebruikte vet dat op het vlees is achtergebleven kun je eenvoudig verwijderen door het even te laten afdruipe voor het serveren.

Op "de juiste manier" bakken:

Plaats hetgeen je wilt bakken in de pan als de boter de juiste temperatuur heeft. Maak de pan niet helemaal vol, laat wat ruimte open tussen de te bakken stukken, dan kan de pan de juiste temperatuur behouden en koelt niet af. Op die manier krijg je bovendien de speciale lekkere knapperige laagje dat bakken in gietijzer ook kenmerkt. Verlaag de temperatuur van de warmtebron een beetje en hou de temperatuur goed gelijkmatig. Met te lage hitte krijg je een "gekookte" buitenkant, en met een te hete pan krijg je een verbrande korst en zal het niet goed meer smaken. Verwijder hetgeen je bakt meteen uit de pan als het klaar is. Als je de pan alleen van de warmtebron afhaalt en het vlees, de vis, of de groente in de pan laat liggen blijft het door bakken en wordt het eindresultaat minder. Giet geen verbrand vet over wat je gebakken hebt. Maak in plaats daarvan beter een echte saus. Maak tenslotte direct na gebruik de pan schoon met heet water en een borstel, en droog de pan heel goed op de resthitte van de warmtebron (dit om roesten te voorkomen). Sommigen geven er de voorkeur aan de pan alleen met keukenpapier schoon te maken. En alleen nu en dan, als er bijvoorbeeld met sterke kruiden is gewerkt met heet water te reinigen. Indien nodig kan de pan opnieuw ingeölief worden en in de eigen oven ingebrand worden. (Bijvoorbeeld als de pan per ongeluk niet geheel droog is opgeborgen en roestvorming vertoont. Boter kan in de onderstaande adviezen altijd door margarine vervangen worden.

Biefstuk bakken:

Goed vlees is duur en je wil het daarom niet verknoeien. De biefstuk moet goed bereid worden, afhankelijk van hoe je hem wilt hebben en dient een lekker knapperig laagje te hebben aan de buitenkant. Snijd hem in plakken en laat het vlees op kamertemperatuur komen voor het bakken. Met te koud vlees is het moeilijker een goed bakresultaat te behalen. Maak smalle sneden in de dikke zijkant van het vlees, dan houdt het een mooiere vorm tijdens het bakken. Wacht tot het "schuim" op de boter verdwenen is en het vet "stil" en gebruind is, circa 165 gr. C. Nu kun je de biefstukplakken in de pan doen. Verlaag de hitte een beetje. Breng het op smaak met zout en/of peper, of waar je de voorkeur aan geeft, bak ongeveer 2 minuten, keer het vlees om, breng het op smaak aan de andere kant en bak weer circa 2 minuten. Het vlees is nu juist gebakken en nog steeds lekker sappig. Je kunt de baktijd aanpassen al naar gelang je het meer of minder doorbakken (well done) wilt hebben.

Visfilet bakken:

Verwijder kop en graten van de vis. Spoel de filets af en voeg wat zout en naar behoefte wat kruiden toe. Verhit de pan tot circa 165 gr.C., doe wat plantaardige olie, margarine of boter in de pan en leg de visfilets er in. Bak de filets kort aan beide kanten, begin met de "huidkant". Onthoud dat vis gemakkelijk kan verbranden als de pan te heet is. Serveer de filets met aardappelpuree en misschien een tomatensalade. Misschien houdt u ook van een beetje gesmolten boter over de vis. Eet smakelijk.

Eieren bakken:

Eieren bakken verschilt van het bakken van vlees en vis. Eieren dienen niet zo zeer geroosterd te worden, maar dienen min of meer gekookt te worden in hete plantaardige olie, margarine of boter en zullen er als het ware op drijven en zich niet vastzetten. Te hoge temperatuur leidt tot droge harde spiegeleieren. Hoe verser e eieren, hoe beter het resultaat. Een echt vers ei heeft een dik gelei-achtig eiwit en een mooi hoog bolle dooier. En het verspreidt zich minder ver in de pan dan een oud ei.