

Aanbraden:

Aanbraden van vlees, vis of groenten is niet anders dan het snel rondom schroeien in boter of olie.

Zorg dat het vlees voor aanbraden op kamertemperatuur is. Haal vlees dus zeker 60 minuten voor het bereiden uit de koelkast.

Als het vlees koud is zal het vet in de pan sneller afkoelen en wordt het vlees gesmoord in plaats van aangebraden.

Het omdraaien van het vlees in de pan tijdens het snel aanbraden doet wordt met een tang of spatel gedaan, met een vork wordt het vlees lek geprikt.



Tip:

Gebruik een pan met een dikke bodem, dit zorgt ervoor dat de pan heet blijft.

Voor de juiste manier van aanbraden is het belangrijk dat het op hoge temperatuur gebeurt. Olie, boter of een vloeibaar bakproduct wordt gebruikt. De boter of ander bakproduct moet helemaal zijn uitgebruist op het moment dat het vlees wordt aangebraden.

Dep het vlees droog met keuken papier voordat het de pan in gaat.



Tip:

Pas als de boter uitgebruist is, stijgt de temperatuur naar boven de 100 Celsius.

Afblussen:

Haal het overgebleven braadvet uit de pan en zet het vuur wat lager. Voeg een beetje warme vloeistof toe in de pan bijvoorbeeld: water, bouillon of wijn. Roer vervolgens alles goed los met een garde en zet het vuur weer hoog, dan gaat de saus inkoken. Als de saus bijna de juiste dikte heeft wordt de saus afgebonden met ijskoude boter.



Tip:

Giet voor het afblussen eerst het vet zorgvuldig uit de pan.



Tip:

Afblussen kan het iedere vloeistof, van appelsap tot rode wijn.

*Tournedos a la Guust met een port-dragon saus:
Receptuur voor 4 personen*

*Benodigde ingrediënten:
2 tournedos (ca. 350 gram) (biefstuk kan ook)
Boter om in te bakken*

*Garnituur:
4 Roseval aardappelen
12 kastanjechampignons
1 sjalotje
25 gram boter
Frituur pan om in te frituren*

*Saus:
5 eetlepels rode port
1 dl rode wijnsaus (verkrijgbaar bij supermarkten zoals Albert Heijn)
1 eetlepel dragon blaadjes*

*Benodigde technieken:
Afblussen, frituren, koken, snijden, warmhouden*

*Bereidingswijze:
Laat de tournedos op kamertemperatuur komen*

*Snijd de Roseval aardappelen in plakjes
Maak de kastanje champignons schoon
Snipper het sjalotje*

Kook de aardappelplakjes 10 minuten rustig, giet ze af en laat ze op keukenpapier afkoelen.

*Peper en zout de tournedos aan beide kanten en verhit boter in een koekenpan. Braad de tournedos aan, het beste is om de tournedos ca. 2 minuten in de pan aan te braden. Behoud speling in de pan.
Leg het vlees op een ovenplaatje en laat ze verder garen in de oven. Ca. 6 minuten op 180 graden celcius.*

Giet het braadvocht uit de pan en blus de pan af met de rode port. Voeg de rode wijnsaus toe en laat deze inkoken. Als de saus bijna de gewenste dikte heeft wordt er boter toegevoegd om de saus de binden.

Verhit de frituurolie tot 180 graden Celsius en frituur hierin de geblancheerde aardappel.

Verhit de boter in de pan en fruit hierin de sjalotjes. Voeg de kastanjechampignons toe en bak ze mee met de sjalotjes. Bestrooi met zout en peper en laat ze 5 minuten stoven.



*Wijntip:
Beronia, Crianza 2008, D.O.Ca. Rioja, Spanje*

