

Cote de Boeuf

Er zijn van die stukken vlees waar het water van in de mond loopt, Cote de Boeuf van de barbecue is zo'n stuk vlees. Hier een paar tips om een goed stuk vlees te kunnen kopen:

- Kies een stuk vlees met een dikte van zeker 3 cm hierdoor kan je de buitenkant mooi grillen terwijl de binnenkant mals en sappig blijft.
- Neem vlees wat vet is en een mooie marmering heeft. Dit geeft het vlees tijdens het bereiden extra smaak en na afloop kan je het er altijd afsnijden als je er niet van houdt.

Onze Cote de Boeuf kwam van een gras gevoerd tweede leven koe.

Ingrediënten:

- Cote de Boeuf
- grof gemalen peper en Maldon zout

Bereidingswijze:

Voor het bereiden van een flinke, dikke (3 cm of meer) Cote de Boeuf zijn er diverse methodes. Zo kan je bijvoorbeeld het vlees direct boven het vuur leggen. Bij een dik stuk vlees is dat echter niet handig omdat de buitenkant zwart begint te worden terwijl de binnenkant nog rauw kan zijn. Bij de wat dunnere stukken gaat direct grillen prima.

Bij een dik stuk (4 cm of meer) is het een stuk relaxter als je eerst indirect het vlees op de barbecue gebruikt en zodra de kerntemperatuur rond de 30 graden is grill je het vlees op de directe methode aan beide kant af. Zodra de kerntemperatuur 49 graden is haal je het vlees van de barbecue en laat je het even rusten. Snij in dunne plakjes en bestrooi met grof gemalen peper en Maldon zout.

Eet smakelijk

tl = theelepel (5 ml)

el = eetlepel (15 ml)

ml = milliliter

l = liter (1000 ml)

g = gram

kg = kilogram (1000 gr)