

### Kalfovlees

*Kalfovlees wordt over het algemeen à point gegeten. Vlees dat à point is gebakken blijft in het hart roze. Tracht die roze kleur te behouden. Kalfovlees smaakt zo immers nog zachter!*

Vlees	Techniek	Temperatuur	Tijd
Gebraad in de pan	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 tot 2.00 uur per kilo
	Smoren	Op een zacht vuur (drukpan)	1.30 uur per kilo
Zenuwstukje van het kalf	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 tot 2.00 uur per kilo
	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.30 uur per kilo
Kalvsrug	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.30 uur per kilo
Kalvsblanquette / kalvsragout	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	2.00 uur per kilo
Osso buco van kalf	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 uur per kilo
	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
Gebraad	Bakken in de pan of grillen		A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde
Tussenribstuk (entrecote) van het kalf	Bakken in de pan of grillen		A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde
Kalvsrib/Kalvskotelet	Bakken in de pan of grillen		A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde
Kalvsplakjes	Wokken		
Kalvsrug	Braden	180°C (Oven)	30 tot 40 minuten voor 500 g
Kalvsgebraad	Braden	180°C (Oven)	30 tot 40 minuten voor 500 g

### Varkensvlees

*Varkensvlees eet je over het algemeen goed doorbakken, maar laat je vlees echter niet te lang op het vuur staan. Wanneer varkensvlees te lang wordt verhit, wordt het vezelig. En dat heeft uiteraard een negatieve impact op de malsheid van het vlees.*

Vlees	Techniek	Temperatuur	Tijd
Schoudergebraad	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
Schouderstuk met been	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 uur per kilo
Hammetje	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	2.00 uur per kilo
Stoofvlees karbonade	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 uur per kilo
Ardeens gebraad	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
	Smoren	160-180°C (Oven)	1.15 uur per kilo
Varkenshaasje	Bakken In de pan of grillen		Bien cuit goed gebakken: 6 tot 10 minuten
Plak ham	Bakken In de pan of grillen		Bien cuit goed gebakken: 6 tot 10 minuten
Varkensrib	Bakken In de pan of grillen		Bien cuit goed gebakken: 6 tot 10 minuten
Varkensmedaillon	Bakken In de pan of grillen		Bien cuit goed gebakken: 6 tot 10 minuten
Varkensspiesjes	Bakken In de pan of grillen		Bien cuit goed gebakken: 6 tot 10 minuten
Varkensplakjes	Wokken		
Varkensrug	Braden	180°C (Oven)	1.00 uur per kilo
Hamgebraad	Braden	180°C (Oven)	1.00 uur per kilo

### Rundvlees

*Rundvlees kan op verschillende bakwijzen worden gegeten. Je kunt het bleu, saignant, à point of bien cuit eten. De bakwijze is echter ook afhankelijk van de manier waarop het vlees werd gesneden.*

Vlees	Techniek	Temperatuur	Tijd
Zenuwstukje	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 tot 2.00 uur per kilo
	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
Gebraad in de pan	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 tot 2.00 uur per kilo
	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
Stoofvlees karbonade	Smoren	160-180°C (Oven)	1.30 tot 2.00 uur per kilo
	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
Tournedos	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleu: 1 tot 2 minuten aan elke zijde</li> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Tussenribstuk 6 ribstukken	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleu: 1 tot 2 minuten aan elke zijde</li> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Chateaubriand	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleu: 1 tot 2 minuten aan elke zijde</li> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Lendenbiefstuk	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleu: 1 tot 2 minuten aan elke zijde</li> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Côte à l'os	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleu: 1 à 2 minutes par face</li> <li>• Saignant: 2 à 3 minutes par face</li> <li>• A point: 3 à 4 minutes par face</li> </ul>
Rundspiesjes	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleu: 1 tot 2 minuten aan elke zijde</li> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Rundplakjes	Wokken		
Rosbief	Braden	180°C	15 minuten voor de eerste 500 g vervolgens 10 minuten voor elke volgende 500 g
Rosbief op Franse wijze	Braden	180°C	15 minuten voor de eerste 500 g vervolgens 10 minuten voor elke volgende 500 g
Aloyau	Braden	180°C	15 minuten voor de eerste 500 g vervolgens 10 minuten voor elke volgende 500 g

### Lamsvlees

Lamsvlees kan op verschillende bakwijzen worden gegeten, maar over het algemeen wordt de voorkeur gegeven aan rosé.

Vlees	Techniek	Temperatuur	Tijd
Ragout	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.30 uur per kilo
Lamsschouder	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	1.00 uur per kilo
	Smoren	160-180°C (Oven)	1.00 uur per kilo
Lamsbout	Smoren	Op een zacht vuur (Drukpan)	0.50 uur per kilo
	Smoren	80°C (Oven)	7.00 uur per kilo
Lamsfilet	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Lamskoteletten	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Stuk lamsbout	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Stuk lamsschouder	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Lamsspiesjes	Bakken in de pan of grillen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saignant: 2 tot 3 minuten aan elke zijde</li> <li>• A point: 3 tot 4 minuten aan elke zijde</li> </ul>
Lamsplakjes	Wokken		
Lamskroontje	Braden	180°C (Oven)	20 tot 25 minuten
Lamsbout	Braden	180°C (Oven)	20 minuten voor de eerste 500 g vervolgens 10 minuten voor elke volgende 500 g
Lamsschouder (vraag je slager om het te ontbenen en op te binden)	Braden	180°C (Oven)	15 minuten per 500 g voor rosé