

# Slow Cooking

## De "Gaartechniek" voor het sappigste resultaat

Slow Cooking is een trend die eigenlijk geen trend moet zijn maar een basistechniek die voorgoed moet gebruikt worden. Je dient enkel rekening te houden met uw tijdsplanning want Slow Cooking is geduld hebben maar voordeel is... geduld is een zalige deugd.

Met deze manier van bakken en garen zullen al uw vleessoorten correct gebakken zijn en vooral het eindresultaat is veel malser en sappiger. Slow cooking zegt het eigenlijk al geduld, geduld, geduld.

## Hoe ga je te werk?

Je start met de oven te laten voorverwarmen op 80°C. Let wel 80°C! Plaats er ook een lege ovenschaal in. Vervolgens neem je een goede braadpan met boter. Deze laat je goed heet worden waarna je uw gekozen vlees langs alle kanten goed laat dichtschroeien (zelfs donker bruin) zodat het geen vocht kan verliezen. Nadat het vlees is dichtgeschroeid is leg je het vlees in ovenschotel die je reeds in de oven had gezet.

**OPGELET:** Het braadvocht niet mee in de ovenschaal gieten en het vlees niet afdekken.

De tijd hangt af van de vleesdikte en van de kerntemperatuur maar zoals eerder vermeld dien je met deze techniek geduld te hebben om tot een goed resultaat te komen. Bv: varkenshaasje kan tot ± 1h15 in de oven zitten of om zeker te zijn tot een kerntemperatuur van 56°C. hieronder vindt U een tabel met de verschillende vleessoorten en de aangeraden kerntemperatuur.

<b>Soorten vlees</b>	<b>Kerntemperatuur</b>
Varkenshaasje	56°C
Cote a los (super lekker)	42°C
Kipfilet	68°C
Eendenborst	42°C
Everzwijn	52°C
Kalfsvlees	48°C
Varkensgebraad	56°C
Rosbief	40°C (roze rood)
Kalkoenfilet	68°C
Parelhoen	65°C
Hertenkalf	42°C

Als het vlees zijn kerntemperatuur heeft behaald haal je deze uit de oven en vervolgens nog eens heel kort in de pan bakken...max. 2 minuten langs beide zijden.

Een groot voordeel is als je door het jaar of tijdens de drukke eindejaarsdagen een feest organiseert dat je alles op voorhand kan voorbereiden en klaarmaken en nadien in de oven op 80°C terug kan opwarmen zonder in te boeten aan de kwaliteit. Je dient enkel rekening te houden dat U de kerntemperatuur in de

gaten houdt. Met deze manier van garen verlies je geen vleesvocht met gevolg dat alles veel sappiger, malser is en alles meer smaak heeft.

Wees gerust... Succes verzekerd!