

Bakken

Wie houdt er niet van een smakelijk en krokant korstje? Bakken is niet toevallig de meest gebruikte kooktechniek voor vlees. Bij bakken zorgt vetstof voor de ideale geleiding tussen de hete pan en het vlees. Omdat de temperatuur hoog oploopt, kan je ten volle worden genieten van de heerlijke aroma's die de bruiningsreactie - of in vaktaal de Maillardreactie - met zich meebrengt.

Die sterke verhitting maakt het bakken ongeschikt voor grotere stukken vlees, omdat de buitenkant te hard is uitgedroogd tegen dat de kern van het vlees voldoende is gegaard. Bakken moet dus voorbehouden te worden voor malse, niet te dik gesneden stukken vlees met weinig bindweefsel: steaks, hamburgers, kalfslapjes, koteletten of een varkenshaasje. Vlees met veel spier- en bindweefsel komt het best tot zijn recht bij langdurige, matige verwarming. Bakken is voor dit soort vlees niet de juiste keuze.

Enkele vuistregels voor geslaagd bakwerk

- Gebruik bij voorkeur pannen met een dikke bodem. Die behouden veel beter hun warmte als het vlees in de pan wordt gelegd. Haal het vlees enige tijd op voorhand uit de koelkast. Te koud vlees kan de temperatuur drastisch doen dalen. Op die manier krijg je nooit een lekker korstje.
- Pas het formaat van de pan aan het vlees aan. Als de pan te groot is, verbrandt de vetstof rond het vlees. Als de boter toch dreigt te verbranden, voeg je best een vers klontje boter toe.
- Er wordt wel eens gezegd dat je het vlees niet op voorhand mag kruiden, maar dat is niet correct. Specerijen komen veel beter tot hun recht als ze meegebakken worden. Doe het wel pas net voor het vlees in de pan gaat, want zout trekt nu eenmaal vocht uit het vlees.
- Warm de pan goed op voor je de vetstof toevoegt. Zo vermijd je dat het vlees aan de bodem gaat kleven.
- Heel vaak wordt vlees te snel omgedraaid. Voor die lekkere smaak van goed gebakken vlees laat je het eerst goed aankorsten. Verlaag het vuur na het aankleuren om te vermijden dat de buitenkant te sterk uitdroogt.
- Gebruik geen vork. Als je tijdens het bakken in het vlees prikt, gaan er te veel sappen verloren. Werk liever met een spatel of een tang.
- Je kan de baktijd van dikkere stukken vlees verkorten door na het korsten een deksel op de pan te plaatsen. Zo creëer je een stoomeffect met een snellere garing in de kern.