

# Slow Cooking: 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 ik 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.

vb: 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.

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

