



“Een hele stoere karbonade.”



Gewicht:
Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:
Een Rib-Roast is het mooiste wanneer je het vlees langzaam laat garen op lage temperatuur, zodat het bot het vlees van binnenuit gelijkmatig kan garen voor een perfecte malsheid.

Gaasterlander variatietip:
Laat de Rib-Roast na het bakken rusten onder aluminiumfolie, zodat de sappen zich gelijkmatig door het vlees verdelen voor een nog sappiger resultaat.

1. Op kamertemperatuur laten komen
- Haal het vlees minimaal 30 minuten van tevoren uit de koelkast. Laat het afgedekt rusten.
2. Kruiden
- Wrijf de rib-roast royaal in met peper en zout. Laat dit kort intrekken.
3. Aanbraden & arroseren
- Braad beide kanten 4 à 5 minuten aan in een hete pan voor een mooie kleur. Gebruik ondertussen een lepel om het hete vet uit de pan over het vlees te scheppen (arroseren), zodat het gelijkmatig gaart.
4. Laten garen
- Zet het vuur laag, dek de pan af en laat het vlees 20 minuten rustig nagaren.
5. Rusttijd
- Haal het vlees uit de pan, wikkel het in aluminiumfolie en laat het 2 minuten rusten.
6. Serveren
- Snijd aan en smullen maar!

Voedingswaarde per 100 g onbereid	
Energie	186 kcal
Vet	12,2 g
- waarvan verzadigd	4,7 g
Koolhydraten	0 g
- waarvan suikers	0 g
Vezels	0 g
Eiwit	19,1 g
Zout	0,16 g