

Bereidingsadviezen rundvlees



Runderlappen, ook wel osselappen of stooflappen genoemd, worden van de meest uiteenlopende delen van het rund gesneden. De beste en meest malse zijn de **riblappen**, afkomstig van fijne rib en dikke rib. **Sukadelappen**, zo genoemd naar een 'draad' die door het vlees loopt en dat is uiterlijk wel iets aan sukade doet denken, komen van de schouder (het sukadestuk). Deze lappen moeten wat langer stoven dan de riblappen, maar zij geven uitstekend vlees en pittige jus. Van de borst worden vrij vette en **doorregen lappen** gesneden, die voor bepaalde stoofschotels zeer geschikt zijn. De nek geeft **magere lappen**, die ook lange tijd moeten stoven. Behalve deze stooflappen zijn er ook nog de z.g. **baklappen**, die gesneden worden van de bovenbil. Het vlees van baklappen is mals genoeg om als biefstuk te worden gebakken. Baklappen mogen nooit worden gestoofd, daar ze dan droog en taai worden.

Ontdooien

Vlees ontdooien doet u veilig door het afgedekt op een bord of schaal in de koelkast te leggen. Bacteriën krijgen dan geen kans en het vlees blijft lekker sappig. Spoel na het ontdooien het resterende vleessap weg. Laat uw vlees niet ontdooien op het aanrecht, op de verwarming of in warm water.

Ontdooien in de magnetron

Ontdooien in de magnetron is mogelijk bij kleinere stukken vlees. Bereid het vlees dan wel direct na het ontdooien. Grote stukken vlees zijn minder geschikt voor ontdooien in de magnetron omdat de buitenkant dan gaart terwijl de binnenkant nog bevroren is.

Haasbiefstuk	bakken	5 á 7 minuten
Kogelbiefstuk	bakken	8 á 10 minuten
Hollandse biefstuk	bakken	10 á 12 minuten
Bieflappen	bakken	15 á 20 minuten
Entrecoté	bakken	10 á 15 minuten
Rosbief	braden	20 á 25 minuten
Riblappen	braden	45 á 60 minuten
Rollade	braden	60 á 90 minuten
Sukadelapjes	stoven	2 á 2 ½ uur
Doorregen lappen	stoven	2 á 2 ½ uur
Gehaktballen	koken	± 20 minuten (ontdood)