



Kerntemperaturen

Met behulp van een kernthermometer kun je de kerntemperatuur bepalen en zo vlees en vis mooi de juiste gaarheid geven en eet je geen droog en dus te gaar vlees. Braad het vlees in de pan om en om zodat het mooi bruin is overal. Leg het daarna in de oven die voorverwarmd is tot 100° C. Steek de kernthermometer in het dikste gedeelte van het vlees of vis. Laat het vlees na bereiding altijd even rusten.

Voor bereidingen op de keramische barbecue is het niet nodig om vooraf vlees aan te braden in de pan.

Rood vlees

Bleu, lauwwarm	42-47° C
Rare	48-50° C
Medium rare	51-53° C
Medium	54-57° C
Medium well	58-62° C
Well done	boven 63° C
Stoofvlees	boven 85° C

Kalfsvlees 62° C

Lamsvlees 62° C

Rundsvlees 62° C

Varkensvlees

Licht rosé	63-67° C
Gaar	boven 67° C
Pulled Pork, spare ribs	boven 85° C

Blank gevogelte:

Gaar Boven 70° C

Vis, schaal en schelpdieren:

Rauw, lauwwarm	30-40° C
Licht gegaard	40-45° C
Glazig	45-50° C
Gaar	boven 50° C
Meeste vissoorten	70° C
Kabeljauw	60° C

Wild:

Ree en hert	57° C
Wildzwijn	62° C