



Ribeye bereiden

Een ribeye bereiden kan op verschillende manieren, bijvoorbeeld door te bakken in de pan of te grillen op de barbecue

Bakken in de pan

- Haal de rib eye minimaal een half uur voor het bakken uit de koelkast, zodat het op kamertemperatuur komt.
- Bestrooi pas zout en peper over de steak als het op kamertemperatuur is. Anders zorgt het zout ervoor dat er vocht aan het vlees wordt onttrokken.
- Verwarm zonnebloemolie, en eventueel een klontje boter, in een koekenpan. Bak de rib eye 1 minuut op hoog vuur aan. Zet het vuur lager en bak de steak 3 minuten aan beide kanten voor een medium rib eye.
- Haal het daarna uit de pan en laat het rusten. Rusten doe je door de steak in aluminiumfolie in te pakken en 2 minuten te laten rusten.
- Voor een medium ribeye houd je een kerntemperatuur van 52-54 °C aan.

Grillen op de barbecue

- Een rib eye grillen kan op een open of gesloten barbecue. Met een gesloten barbecue kun je de ribeye gecontroleerd garen. Deze techniek levert een zeer malse, diepsmakende ribeye op.
- Leg de ribeye eerst een paar minuten op het hete gedeelte van de barbecue.
- Draai om en grill de andere zijde ook een paar minuten boven het hete gedeelte.
- Leg het vlees op het minder hete deel van de barbecue en laat het garen tot de gewenste kerntemperatuur is bereikt. Voor een medium-rare ribeye is een kerntemperatuur van 50 °C voldoende.
- Tip: Let er bij het bakken op een barbecue wel op dat het vet niet in brand vliegt. Indien dat wel gebeurt is het raadzaam de steak naar een koeler gedeelte te verplaatsen.

Braden in de oven

- Het braden van een ribeye kan gecontroleerd in de oven. Volg daarvoor onderstaande stappen.
- Verwarm de hete lucht oven op 75-80 °C.
- Bak ondertussen elke kant 2 minuten op hoog vuur
- Leg de rib eye in de oven tot een kerntemperatuur van 54 °C is bereikt

Kerntemperatuur

Onderstaande tabel geeft de juiste kerntemperatuur van de ribeye per gaarheid weer. Om de juiste cuisson te bereiken kun je onderstaande tabel aanhouden. Houd er rekening mee dat de kerntemperatuur van de ribeye nog iets oploopt, nadat je het uit de pan haalt of van de barbecue.

Rare	Medium-rare	Medium	Medium well	Well done
Helder rood	Rosé	Licht rosé – bruinig	Grijs	Grijsbruin
50 – 52 °C	55 – 58 °C	60 – 63 °C	65 – 67 °C	>70 °C