

Bavette



Hoofdgerecht

vlees

4 personen

Land: Frankrijk

Bereidingstijd: 60 minuten

Seizoen: hele jaar door



Ingrediënten

- 4 stukken bavette (vanglap, of flankstuk)
- 125 gram roomboter
- 1 el suiker
- 8 tot 12 sjalotten (afhankelijk van de grootte), zonder schil
- olijfolie, peper en zout en witte wijn

Bereidingswijze

1. Vraag je maatslager om dikke stukken bavette, als waren het kogelbiefstukjes. Bestrijk ze met olijfolie, en kruid met zout en peper. Laat de boter smelten in een steel- of sauspan, en strooi de suiker erover. Bak de (hele) sjalotten rondom aan, doe er net zoveel wijn bij totdat ze onder staan, en kruid met zout en peper. Laat drie kwartier zachtjes pruttelen, zonder deksel, zodat de saus een beetje inkookt.

2. Gril de stukken bavette boven een hete barbecue (of gebruik een grillpan). Bavette bereid je als biefstuk, maar heeft iets langer nodig: dikke stukken 4 tot 5 minuten per kant, dunne stukken 2 tot 3.

Tenslotte

Als er één stukje rund bezig is met een opmars, dan is het deze wel. Dit stuk is afkomstig uit de zogenaamde 'vang' (een stuk werkvlees aan de onderkant van de koe) wordt ook wel een vanglap genoemd. Doordat het hard heeft moeten werken, heeft het een wat grovere structuur, maar des te meer smaak. Taai is het allesbehalve, je moet er alleen iets harder op kauwen. Doordat bavette ontzettend veel smaak heeft, hoef je er maar weinig mee te doen. Kort aangebraden in een klontje boter met een beetje peper en zout steelt hij de show aan tafel, en al helemaal wanneer je het na het bakken tien minuutjes laat rusten in een oven op 100 graden. Snijd het vlees op de draad (dus niet met de draad mee) en serveer met zelfgemaakte frietjes en een lekkere salade. Voor **Bavette met broccoli met paprika**. Verwarm je de BBQ of een grillpan tot zeer heet. Wrijf 4 schoongemaakte en gehalveerde paprika's en 4 stukken bavetten van 170 gr elk in met olijfolie. Rooster de paprika's aan elke kant tot ze zwart zijn geblakerd. Doe ze 10 minuten in een gesloten plastic zak en pel ze dan en snijdt ze in blokjes. Grill het vlees ongeveer 5 minuten aan elke kant, afhankelijk van de grootte. Laat 5 minuten rusten onder aluminiumfolie. Verhit een anti-aanbak koekenpan, en bak 4 fijngehakte knoflooktenen en 1 in roosjes gesneden en geblancheerde broccoli in 2 el olijfolie. Voeg na 2 minuten de paprika, 2 tl harissa toe en breng op smaak met zout en peper. Snijd de bavette tegen de draad in plakjes. Serveer met de groenten en gestoomde rijst. Voor **Bavette met chimichurri** voor 2 personen. Om de chimichurri te maken plet en hak je grof 4 teentjes knoflook. Hak een handvol peterselie en een handvol oregano fijn. Verwarm 50 ml olijfolie in een ondiepe pan, voeg de knoflook toe en bak op een zacht vuur tot de knoflook licht wordt gekleurd. Haal van het vuur en roer er dan de gehakte kruiden, 50 ml rode wijnazijn en een mespunt pepervlokken door. Zet even apart. Bak of grill de bavetten zoals boven omschreven. Dat je bavette kunt stoven is misschien minder bekend. Voor deze **Bavette met wintergroenten** zet je een ruime ovensvaste stoofpan op het vuur en smelt daarin een klont boter. Snij 800 gr bavetten in grove stukken en kleur het vlees goudbruin in de hete boter. Zet het vuur wat lager. Pel 1 grote ui en schil 1 winterwortel. Snij de groenten in grove stukken en voeg ze toe. Snij het donkergroene stuk van de prei en snij de steel overlangs door. Was de prei zorgvuldig onder stromend water en snij ze in grove stukken voeg toe. Was 5 stengels selderij en snij ze grof en voeg toe aan de stoofpan. Schil 3 raapjes, snij ze in dikke partjes en laat ze ook meestoven. Was 8 kleine aardappelen en voeg ze ongeschild en ongesneden toe aan de stoofpan, samen met 3 ongepelde teentjes knoflook (die je vooraf kneust), 2 takjes tijm en 3 blaadjes laurier. Roer alles om en laat de schotel enkele minuten verder stoven. Schenk 2 flesjes bier in de stoofpan, samen met 1 liter blanke fond of vleesbouillon. Kruid het vlees en de groenten met wat peper en zout (naar smaak). Verwarm de oven voor op 150°C. Laat de winterse stoofschotel even tot aan het kookpunt komen, plaats het deksel op de pan en laat het gerecht minstens 3 uur garen in de oven van 150°C.