

Ribeye op de BBQ

Bereiden in: bbq of oven

Voorbereiding: 0 min.

Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Dikke ribeye, minimaal moet deze 2 cm dik zijn.

Voedingswaarde

- Energie in calorieën183 kcal in kilojoule766 kj
- Eiwitten 20,3 gr
- Koolhydraten 0 gr
- waarvan suikers 0 gr
- Vet 10,64 gr
- waarvan verzadigd 4,2 gr
- Vezels 0 gr
- Natrium 62 mg.

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Ribeye op de BBQ

Bereiding

Heeft u een rub gemaakt, of wilt u er eentje gebruiken. Begin dan alsvolgt;

1. Strooi de rub met een dikke laag egaal over de ribeye en doe deze in een ziplock zak en leg deze minstens een uur in de koelkast. Een nachtje is ook geen probleem
2. Voor dat u het vlees klaar gaat maken, het vlees een uurtje op kamertemperatuur laten komen.
3. Bereid een barbecue voor met twee zones. We gaan als eerste voor een indirecte bereiding op een temperatuur van rond de 160ºC.
4. Leg de ribeye op het rooster aan de koele kant en sluit het deksel
5. Check na een half uur de kerntemperatuur deze moet naar ongeveer 48ºC. Ga je uiteindelijk voor rare dan stop je bij 43ºC.
   Is de kerntemperatuur bereikt dan haal je de ribeye van de barbecue en pak je hem in aluminiumfolie.
6. Het is de bedoeling dat de barbecue nu flink heet wordt.
7. Leg dan de ribeye op het rooster boven de hitte. Het deksel mag u eraf laten.
8. Keer de ribeye gedurende een paar minuten regelmatig om zodat u goed in de gaten kan houden of het vlees niet verbrand en mooi egaal bruin wordt. De ideale kerntemperatuur is 55 °C.
9. Als alles goed gaat heeft je een mooi donkerbruine ribeye met een mooie korst en medium rare, of rare, van rand tot rand.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten