

 Bereiden in: BBQ

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 mooie picanha (met vetkap)
- Grof zeezout
- Eventueel: zwarte peper

Voedingswaarde

- Energie: ± 250 kcal
- Eiwitten: ± 26 g
- Vet: ± 18 g
- waarvan verzadigd: ± 7 g
- Koolhydraten: 0 g
- Zout: ± 0,1 g

Bereiding

- 1 Snijd de picanha in plakken van ongeveer 2–3 cm dik
Belangrijk: met de draad mee snijden
Vouw de plakken in een halve maan vorm
(vetkant naar buiten)
- 2 Rijg ze op een stevige spies
Zo garen ze mooi gelijkmatig
Bestrooi royaal met grof zeezout

Nu op de BBQ

- 1 Zorg voor een BBQ met direct vuur (middelmatig heet)
- 2 Leg de spies boven het vuur en draai regelmatig
- 3 Grill tot de buitenkant krokant en goudbruin is
- 4 Gaar tot een kerntemperatuur van 48–52°C (medium-rare)

Reken op ongeveer 15–20 minuten

Kooktips

Laat het vetkap vooral zitten – dit is waar alle smaak vandaan komt! Dit is BBQ op z'n puurst... en geloof me: hier maak je indruk mee

Serveren

Hou het simpel: alleen grof zout of een frisse chimichurri (op de receptenpagina te vinden)
Lekker met gegrilde groenten of een stukje brood

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten