Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/

Bereiden in: BBQ

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 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

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

Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/

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 die 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