

Bavette rollade

Bereiden in: koekenpan / oven

Voorbereiding: 30 min.

Bereiding: 30 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 800 gram bavette
- 150 gram plakjes gerookt spek
- 2 à 3 eetlepels groene pesto
- 6 à 8 zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 30 à 40 gram Parmezaanse kaas, geraspt of in dunne flakes
- Peper en zout
- Eventueel verse basilicum of rucola
- Roomboter of olie om in te bakken
- Rolladetouw
- Stap-voor-stap

- Energie: 520–580 kcal
- Eiwitten: 45–50 gram
- Vet: 35–40 gram
- Waarvan verzadigd vet: 12–15 gram
- Koolhydraten: 3–6 gram
- Waarvan suikers: 1–3 gram
- Zout: 1,8–2,5 gram
- Gebaseerd op 4 personen. De waarden zijn een globale indicatie.

Wist u dit

Bavette wordt ook wel de vanglap genoemd en komt uit de flank van het rund. Het is een stuk vlees met

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



Bavette rollade

Bereiding

Laat de bavette op temperatuur komen
Haal de bavette ongeveer 30 tot 45 minuten van tevoren uit de koelkast.

1. Snijd de bavette open -Leg de bavette plat op een snijplank en snijd hem indien nodig voorzichtig iets verder open, zodat er een mooie lap ontstaat om te vullen.
2. Kruid voorzichtig - Bestrooi de binnenkant licht met peper. Gebruik weinig of geen zout, want het gerookte spek, de pesto, Parmezaanse kaas en zongedroogde tomaat zijn al zout en krachtig van smaak.
3. Leg het gerookte spek op de bavette - Verdeel de plakjes gerookt spek dakpansgewijs over de binnenkant van de bavette. Houd aan de randen ongeveer 1 à 2 cm vrij, zodat de rollade straks goed sluit.
4. Voeg de vulling toe - Bestrijk het spek dun met 2 à 3 eetlepels groene pesto. Verdeel daarover de fijngesneden zongedroogde tomaat, pijnboompitten en Parmezaanse kaas. Voeg eventueel wat basilicum of rucola toe.
5. Rol stevig op - Rol de bavette strak op, met het spek en de vulling aan de binnenkant. Rol zo dat de vulling mooi verdeeld blijft.
6. Bind de rollade op - Bind de rollade stevig op met rolladetouw, om de paar centimeter. Zo blijft hij goed in vorm tijdens het braden.
7. Kruid de buitenkant - Bestrooi de buitenkant alleen licht met peper. Zout is meestal niet nodig door het spek.
8. Braad rondom aan - Verhit roomboter of olie in een pan en braad de rollade rondom mooi bruin aan. Reken op ongeveer 6 tot 8 minuten.
9. Gaar verder in de oven - Leg de rollade in een ovenschaal en gaar hem in een voorverwarmde oven van 160°C tot een kerntemperatuur van 52–54°C voor rosé. Bij een rollade van 800 gram duurt dit gemiddeld 20 tot 30 minuten, afhankelijk van de dikte.
10. Laat rusten - Haal de rollade uit de oven, dek losjes af met aluminiumfolie en laat hem 10 minuten rusten.

Kooktips

Wilt u het spek juist mooi zichtbaar aan de buitenkant? Leg de plakjes spek dan dakpansgewijs op de plank, leg de gevulde bavette erop en rol het spek rondom de

rollade mee. Dan krijgt de buitenkant een extra hartige, licht krokante laag.

Serveren

Verwijder het touw en snijd de rollade in mooie plakken. Serveer met krieltjes uit de oven, gegrilde groenten of een frisse salade.