

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- Voor ongeveer 150–200 gram beef jerky:
- 500 gram mager rundvlees, bijvoorbeeld bovenbil of achtermuis
- 60 ml sojasaus
- 1 eetlepel worcestersaus
- ¼ theelepel zwarte peper
- ¼ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder (optioneel)

 Bereiden in:

voedseldroger / oven

 Voorbereiding: 1 min.

 Bereiding: 0 min.

- Energie 250–350 kcal
- Eiwitten 40–55 g
- Vetten 3–10 g
- Waarvan verzadigd 1–4 g
- Koolhydraten 5–15 g
- Waarvan suikers 2–10 g
- Zout 3–6 g

Wist u dit

*Wat maakt beef jerky voedzaam?
Beef jerky bevat veel
hoogwaardige eiwitten en levert
daarnaast ijzer, zink en vitamine
B12. Vooral het hoge eiwitgehalte
maakt het een interessante snack.
Een aandachtspunt is het
zoutgehalte. Door de marinade en*

Bereiding

- 1 Snijd het vlees: Verwijder zichtbaar vet en snijd het vlees in dunne reepjes van maximaal 6 mm. Dat gaat gemakkelijker wanneer het vlees licht aangevroren is. Snijd tegen de draad in voor een zachtere bite.
- 2 Maak de marinade: Meng de sojasaus, worcestersaus en kruiden. Voeg het vlees toe en meng goed. Laat afgedekt minimaal 2 uur, of een nacht, in de koelkast marinieren.
- 3 Verhit het vlees voor de veiligheid: Breng de vleesreepjes samen met de marinade aan de kook. Voeg indien nodig water toe zodat het vlees onderstaat. Kook 5 minuten en controleer bij voorkeur dat de reepjes minstens 71 °C in de kern bereiken. Dit is een belangrijke stap om schadelijke bacteriën te doden.
- 4 Droog het vlees: Dep de reepjes droog en leg ze los van elkaar op een rooster.
 - Voedseldroger: droog rond 60 °C.
 - Oven: gebruik bij voorkeur een oven die veilig langdurig op circa 60–70 °C kan draaien, met voldoende luchtcirculatie.Droog tot een afgekoeld reepje buigt en scheurt, maar niet direct afbreekt. De benodigde tijd varieert sterk per apparaat en dikte; controleer daarom het resultaat in plaats van alleen de klok.
- 5 Bewaar de beef jerky
Laat volledig afkoelen en bewaar in een schone, goed afsluitbare verpakking, koel, donker en droog.
Correct bereide en voldoende gedroogde beef jerky kan onder geschikte omstandigheden ongekoeld houdbaar zijn. Voor thuisbereiding is bewaren in de koelkast de voorzichtige keuze, zeker wanneer je niet kunt vaststellen hoe droog het vlees precies is.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten