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

Bereiden in: koekenpan / oven

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 ribeye van circa 1 kg (opgebonden met slagerstouw)
- 2 el olijfolie
- 40 g roomboter
- 3 teentjes knoflook
- 2 takjes verse rozemarijn
- 2 takjes tijm
- versgemalen zwarte peper en zout

- Energie ca. 250 kcal / 1.045 kJ
- Eiwitten 19 g
- Vetten 20 g
- Waarvan verzadigd 8 g
- Koolhydraten 0 g
- Waarvan suikers 0 g
- Vezels 0 g
- Zout 0,15 g
- IJzer ca. 2 mg
- Zink ca. 4 mg
- Vitamine B12 ca. 2 µg

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

De voorbereiding
Haal de ribeye ongeveer 30 minuten voor het bereiden uit de koelkast. Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi rondom met zout en versgemalen peper. Verwarm de oven voor op 120°C (boven- en onderwarmte).

2 Een heerlijk goudbruin korstje
Verhit de olijfolie in een ruime braadpan. Braad de ribeye op hoog vuur rondom mooi goudbruin aan, ongeveer 5–8 minuten in totaal. Voeg tegen het einde de roomboter, gekneusde knoflook, rozemarijn en tijm toe. Lepel de geurige boter een paar keer over het vlees.

3 Rustig garen in de oven
Leg de ribeye in een ovenschaal en schenk de boter en kruiden erover. Steek een vleesthermometer in het dikste gedeelte en laat het vlees rustig garen tot de gewenste kerntemperatuur.

Rosé/medium-rare: haal uit de oven bij circa 50–52°C.
Medium: haal uit de oven bij circa 55–57°C.

Houd rekening met enkele graden doorgaren tijdens het rusten. De oventijd is afhankelijk van de vorm, dikte en begintemperatuur van het vlees. Reken indicatief op 35–60 minuten, maar laat de thermometer leidend zijn.

4 Even geduld… dat wordt beloond!
Haal de ribeye uit de oven en laat het vlees ongeveer 10–15 minuten losjes afgedekt rusten. Zo blijven de vleessappen beter behouden tijdens het aansnijden.

5 Het mooiste moment: aansnijden!
Verwijder het slagerstouw en snijd de ribeye met een scherp mes, dwars op de draad, in mooie plakken van ongeveer 1–1,5 cm dik.

Leg de plakken iets overlappend op een warme serveerschaal, garneer met verse rozemarijn en serveer de heerlijke braadsappen erbij.

Kooktips

De fijne vetadertjes in ribeye zorgen voor de kenmerkende volle smaak en sappigheid. Daarnaast levert ribeye hoogwaardige eiwitten, die bijdragen aan het behoud van spiermassa, en vitamine B12, dat belangrijk is voor het zenuwstelsel.

Serveren

Erg lekker met: Krokante aardappeltjes uit de oven – Met rozemarijn, knoflook en een snufje zeezout. Geroosterde wintergroenten – Denk aan wortel, pastinaak en rode ui, licht gekaramelliseerd in de oven. Romige champignon- of rode wijn saus – Een heerlijke aanvulling op de volle smaak van ribeye. Haricots verts met spek – Een echte kerstklassieker die altijd feestelijk staat. Stoofpeertjes – Voor een vleugje zoet en die prachtige dieprode kleur op het bord.