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

Bereiden in: airfryer

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 ribeye van circa 1 kg (opgebonden met ovenbestendig slagerstouw)
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 1 tl tijm
- versgemalen zwarte peper en zout.

Voedingswaarde

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

Wist u dit

Gebruik een vleesthermometer. Iedere airfryer werkt anders en vooral bij een dik braadstuk is de

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

Stap 1 Het vlees voorbereiden: Haal de ribeye ongeveer 30 minuten voor bereiding uit de koelkast. Dep het vlees droog en wrijf het rondom in met olijfolie, zout, peper en fijngehakte rozemarijn en tijm.
Stap 2 De airfryer voorverwarmen: Verwarm de airfryer voor op 180°C. Controleer of de ribeye ruim in het mandje past en de hete lucht goed rondom het vlees kan circuleren.
Stap 3 – Een heerlijk korstje maken: Leg de ribeye in het mandje en bak deze ongeveer 8–10 minuten op 180°C. Draai het vlees halverwege voorzichtig om, zodat het rondom mooi bruint.
Stap 4 – Rustig verder garen: Verlaag de temperatuur naar 140°C en laat de ribeye verder garen. Reken indicatief op nog 20–40 minuten, afhankelijk van de dikte en uw airfryer.

Gebruik vooral een vleesthermometer. Dat is dé manier om dit prachtige stuk vlees precies naar wens te bereiden!
Stap 5 – Controleer de kerntemperatuur

Rosé (medium-rare) 50–52°C
Medium 55–57°C
Doorbakken 68–70°C

De kerntemperatuur stijgt tijdens het rusten meestal nog enkele graden. De genoemde tijden zijn daarom slechts een richtlijn.

Stap 6 – Laat het vlees rusten: Haal de ribeye uit de airfryer en laat deze 10–15 minuten losjes afgedekt rusten. Zo blijven de heerlijke vleessappen beter behouden.
Stap 7 – Mooi aansnijden!

Serveren

lekker met: Heerlijke bijgerechten: Krokante aardappeltjes, geroosterde wintergroenten, haricots verts met spek en een romige champignonsaus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten