



**Ben van Nierop van Keurslager Warmenhoven:  
“Gegrild vlees laat vanzelf los door de eiwitten die stollen,  
daarom is gebruik van vet niet nodig!”**

# Genieten zonder vet

Er zijn verschillende manieren om vlees te grillen, weet Ben van Nierop van Keurslager Warmenhoven in Wieringen. "Wat ze gemeen hebben, is dat je het vlees op een heel hoge temperatuur klaarmaakt, zonder gebruik van toegevoegde vetstoffen. Gezond, maar vooral ook lekker: het vlees schroeit snel dicht, zodat smaak en sap bewaard blijven."

**D**at je bij grillen geen boter of olie nodig hebt, is te danken aan het rooster onder de grill of de bekende ribbels in de grillpan of contactgrill. "Die zorgen ervoor dat het vlees heel dicht tegen de hittebron aan kan zitten, terwijl er genoeg ruimte overblijft om te voorkomen dat het aanbrandt. Op de plekken waar wél contact is, ontstaan de mooie lijntjes en ruitjes die zo typerend zijn voor gegrild vlees."

## Vlees voor de grill

Vrijwel elk stuk vlees dat vrij snel gaar kan zijn, is geschikt om te grillen. Ben: "Van het rund zijn bijvoorbeeld de ribeye, entrecote of bavette gegrild erg lekker. Van het varken zou ik onder meer procureur- of filetlapjes aanraden. Een goede kipfilet is ook lekker."

## Groot vlees grillen

Ook groot vlees kan gegrild worden, in de oven. Denk aan een rollade, een flink stuk picanha, rosbeef, of een hele kip. Voorwaarde is dat het vlees voldoende tijd heeft om te garen en gelijkmatig aan de hitte wordt blootgesteld. Daarvoor gebruik je een draaispits of een circulatiegrill (die de hitte van het element met een ventilator verdeelt).



## Vorbereiding

Welke methode je ook gebruikt, het is belangrijk dat het vlees op kamertemperatuur is. "Haal het dus een paar uur van tevoren uit de koelkast. En verder moet je er niet te veel mee doen. Een beetje peper, zout en verse

kruiden. Het liefst pas achteraf: zout onttrekt namelijk vocht aan vlees en kruiden kunnen nogal eens verbranden."

## Vetloos

Klopt het dat je bij grillen helemaal geen vet nodig hebt? "Inderdaad", zegt Ben. "Soms smeren mensen de pan, het rooster of het vlees zelf vooraf in met wat olie. Maar dat hoeft eigenlijk niet. Het klopt dat het vlees aanvankelijk aan het rooster of in de pan 'plakt'. Maar tijdens het grillen stollen de eiwitten aan de oppervlakte van het vlees. Daardoor laat het vlees op een gegeven moment vanzelf los."

## Hoe lang?

De grilltijden variëren. Voor een dunne entrecote heb je minder tijd nodig dan voor een groot stuk vlees. Ben: "Dun vlees kun je op 'kleur' grillen, voor grotere stukken adviseer ik een vleesthermometer te gebruiken. Vaste grilltijden zijn lastig: de dikte van het vlees speelt een belangrijke rol. Bij rundvlees kan het zelfs van het individuele dier afhangen waarvan het vlees afkomstig is. Ook kunnen temperaturen op ovens en grills afwijken van de werkelijke warmte. Dus vraag je slager om advies!" ●

## Grillen in een paar stappen



Zorg voor een mooi stuk vlees dat vrij snel gaar kan zijn.



Je hebt geen vet nodig om mooi te grillen. Het vlees laat vanzelf los.



Gril 'dun' vlees op kleur. Gebruik voor grotere stukken een kerntemperatuurmeter.

**TIP** Voor een overzicht met kerntemperaturen: zie pagina 31.