

# LEVENSLANG KEUKENGELUK

Een pan voor het leven, dat wil je. Een die alles kan, bijvoorbeeld snel een picanha dichtschroeien. De BK Pure Steel kan op het fornuis én in de oven. Hoe vaker in gebruik, hoe beter hij wordt! Sterk staaltje, dus!



- Vetkant 10 min. zachtjes bakken.
- Vleeskant bruin bakken in 2 min.
- Pan in de oven om verder te garen.

## picanha met walnotensaus

- hoofdgerecht (4 personen)
- lactosevrij
- bereiden ± 1 uur / intrekken ± 1 uur / oven ± 45 min.

1 kilo picanha of staartstuk met vet (vraag aan de slager)  
1½ tl geraspte nootmuskaat  
1½ tl kaneelpoeder  
snuffje chilivlokken  
3 tl zoutvlokken  
5 el milde olijfolie  
1½ el granaatappelmelasse + extra  
1 ui, heel fijngesneden  
75 g walnoten, geroosterd  
± 250 ml runderbouillon  
1 kaneelstokje  
1 bosje peterselie, fijngesneden  
100 g granaatappelpitjes  
ook nodig: ovenbestendige koekenpan, bijv. BK Pure Steel koekenpan en staafmixer met hakmolen

Verwarm de oven voor op 120°C.

Snijdt het vet van de picanha kruislings in. Meng 1 tl nootmuskaat, het kaneelpoeder, de chilivlokken, 2 tl zoutvlokken, 2 el olijfolie en ½ el granaatappelmelasse. Wrijf het vlees van de picanha ermee in. Masseer nog 1 tl zoutvlokken in het vet en laat ± 1 uur op kamertemperatuur komen. Dep het vlees goed droog.

Verhit in een ovenbestendige koekenpan 2 el olijfolie. Bak het vlees op de vetkant ± 10 min. op halfhoog vuur. Draai het vlees om en bak nog ± 2 min. Zet de pan in de oven. Bak ± 45 min. of tot de kerntemperatuur 57°C is voor medium. Bedruip regelmatig met het bakvet.

Maak intussen de saus. Verhit 1 el olie in een sauspan en bak de ui in ± 5 min. al omscheppend lichtbruin. Houd een paar mooie walnoten apart en maal de rest heel fijn met de staafmixer. Doe de gemalen noten, 200 ml van de bouillon, 1 kaneelstokje, nootmuskaat naar smaak en 1 el

granaatappelmelasse bij de ui en laat afgedekt 25-30 min. heel zachtjes koken. Roer af en toe door en verdun evt. met wat bouillon. Verwijder het kaneelstokje en pureer tot een dikke saus.

Neem de pan uit de oven. Haal het vlees uit de pan en laat losjes afgedekt met aluminiumfolie op een warme plek ± 10 min. rusten. Schep het meeste vet uit de pan, zet de pan op halfhoog vuur. Verwijder de te donkere aanbaksels en blus af met de bouillon.

Roer goed de stukjes van de bodem. Giet ± 1 el bakvocht bij de saus en breng evt. op smaak met extra granaatappelmelasse. Roer wat peterselie erdoor.

Snijdt het vlees in plakken en schep er wat saus over. Bestrooi met de achtergehouden, grof gehakte walnoten, peterselie en granaatappelpitten. Bedruppel met wat extra granaatappelmelasse. Lekker met pilav en geroosterde pompoen.  
p.p. ± 584 kcal / 50 g eiwit / 37 g vet / 13 g kh

RECEPT FOTOGRAFIE: MARIANNE SNEL

delicious. SAMEN MET BK

We geven  
5 BK Pure Steel  
pannen weg.  
HEBBEN?

Ga naar [deliciousmagazine.nl/bkpuresteel](https://deliciousmagazine.nl/bkpuresteel) en doe mee. Op [bk.nl](https://bk.nl) staat meer info over de BK Pure Steel pannen.

BK Pure Steel pannen hebben alles mee. Dichtschroeien van vlees gaat moeiteloos en razendsnel net als vis en eieren bakken. Als je de pan elke dag gebruikt, verkleurt de bodem en krijgt hij een patina laag. Hoe donkerder de pan, hoe beter de patina laag én de antiaanbak-eigenschappen. Een natuurlijk proces dat de pan onverwoestbaar maakt. De BK Pure Steel pan is geschikt voor alle warmtebronnen en je maakt 'm snel en makkelijk schoon.

### 20% korting op BK Pure Steel pannen

Bij gebruik van de code [delicious2019](https://deliciousmagazine.nl/bkpuresteel) ontvang je 20% korting op BK Pure Steel pannen en krijg je een BK Mrs. Gripper siliconen pincet cadeau. De code is geldig t/m 31 januari 2020; zie [www.bk.nl](https://www.bk.nl)