

## Rundervinken en Slavinken bakken.

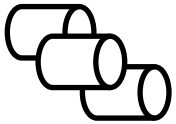
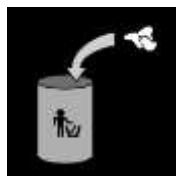

Dit document is onderdeel van de site [www.huishoudeninhokjes.nl](http://www.huishoudeninhokjes.nl)


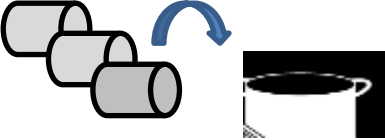


De Rundervink bestaat uit rundgehakt met daaromheen een dun lapje rundvlees.

De Slavink is een rolletje varkensgehakt met daaromheen een dun lapje spek.

Bij beiden zijn ze al gezouten en gekruid.

Dus je hoeft geen zout en kruiden toe te voegen.

<p><b>Stap 1.</b></p> <p>Klaar zetten</p>   	<ul style="list-style-type: none"><li>• De runder- of slavinken: ik heb er .... nodig (vul in)</li><li>• Braadboter of olie Ik gebruik: .....(vul in)</li> <li>• 2 grote borden</li><li>• 2 vorken</li><li>• Braadpan</li><li>• Vleesmes</li><li>• Pannelappen</li></ul>
<p><b>Stap 2.</b></p> <p>Vorbereiden</p>  	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pak een bord.</li><li>• Pak een vork.</li> <li>• Doe de verpakking met de runder- of slavinken open. Haal met de vork de runder- of slavinken uit de verpakking en leg deze op het bord. Leg de vork op de volgende manier: de tanden <i>op</i> het bord en het heft van de vork <i>niet op</i> het bord. (dan blijft het heft van de vork schoon). Gooi de verpakking in de afvalbak.</li> <li>• Was je handen. In rauw vlees zitten bacteriën en die moet je niet via je handen binnen krijgen.</li></ul>
<p><b>Zorg dat je de vork en het bord waar het rauwe vlees mee in aanraking is geweest niet gaat gebruiken voor ander eten.</b></p>	

<p><b>Stap 3.</b></p> <p><b>De runder- of slavinken bakken</b></p>    	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Doe boter in de braadpan.</b> Kijk op de verpakking van de boter of olie hoe je die moet gebruiken. Ik heb .... gram of ....eetlepels nodig. (vul in)</li> <li>• <b>Zet de gasknop op de hoogste stand en laat de boter smelten.</b></li> <li>• <b>Doe de runder- of slavinken met de vork in de pan.</b> Laat elke kant van de runder- of slavink een beetje bruin worden.</li> <li>• <b>Zet dan de gasknop lager.</b> Als de jus te hard spettert, moet je de gasknop ook lager zetten, ook al zijn de vinken nog niet bruin.</li> </ul> <p>Het is wel de bedoeling dat de runder- of slavinken aan beide zijden bruin worden voordat je ze gaat eten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pak een pannenlap en doe het deksel op de pan.</b></li> <li>• <b>Zet de keukenwekker op 20 minuten</b> Draai de runder- of slavinken regelmatig om in de pan.</li> <li>• <b>Als de runder- of slavinken bijna gaar zijn, gebruik je de vork en bord niet meer.</b> Leg de vork en vuile bord bij de afwas.</li> </ul>
<p><b>Stap 4.</b></p> <p><b>Kijken of het vlees gaar is.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pak een schoon bord en zet die vlak bij het gasfornuis.</b></li> <li>• <b>Pak een pannenlap en haal het deksel van de pan.</b></li> <li>• <b>Haal met een schone vork de runder- of slavinken uit de pan en leg die op het bord.</b></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Snijd met een vleesmes één runder- of slavink door de midden</b> Dan kan je ook zien of de vink voldoende gaar is.</li> <li>• <b>Is deze nog niet doorbakken (beetje rood van kleur) van binnen, dan doe je de runder- of slavink nog terug in de pan en laat nog een paar minuten langer bakken.</b></li> <li>• <b>Zet het gas uit als je voldoende jus hebt.</b></li> </ul>
<b>Jus afmaken</b>	<p><b>Als je meer jus wilt dan nu in de pan zit, dan giet je voorzichtig een beetje water in de pan.</b>  <b>Zet dan de gasknop hoger tot de jus gaat borrelen.</b>  <b>Zet dan het gas uit.</b></p>