

# Beenham



## Hoofdgerecht

vlees

**4 personen**

**Land:** Frankrijk

**Bereidingstijd:** 50 minuten

**Seizoen:** gehele jaar door



## Ingrediënten

- 600 gr beenham naturel
- versgemalen peper & zout
- 1 el olijfolie + 25 gr boter
- 4 teentjes knoflook
- 150 gr zwarte olijven zonder pit
- 2,5 dl droge witte wijn

## Bereidingswijze

1. Voeg de knoflook bij het vlees en bak deze 1 minuut mee. Schenk de wijn er in gedeelten bij en stoof de beenham zachtjes 30-40 minuten. Haal het vlees uit de pan, laat het vóór het aansnijden onder aluminiumfolie rusten.

2. Kook de saus iets in en roer de olijven erdoor. Snijd de beenham in plakken en serveer deze met de saus.

## Tenslotte

Hierboven is de bereidingswijze beschreven voor de kleine beenhammetje zoals die in de supermarkt verkocht worden (echte beenham is het natuurlijk niet, die zijn veel groter en hebben een bot). Voor beginnende koks lijkt dit al een groot stuk vlees met een ingewikkelde bereiding maar met dit soort beenham kan er eigenlijk niet veel mis gaan. Het vlees hoeft niet gekruid te worden (omdat de beenham al gepekeld is) en de oven doet al het werk. Tip: Als er meer dan 650 gram beenham nodig is neem dan geen grotere maar kies er dan twee of drie van het opgegeven gewicht. Leg ze met ten minste 10 centimeter onderlinge afstand in de oven. Dit bespaart energie want de oventijd blijft zo hetzelfde. Alleen de volgende punten verdienen even aandacht: De aluminiumfolie en het rusten zijn echt nodig (anders loopt er tijdens het snijden allemaal sap uit de beenham en wordt het vlees heel droog). Beenham kan zowel warm als koud gegeten worden en wordt vrijwel altijd in plakken gesneden. Bijvoorbeeld 1 centimeter dikke plakken of dunne, net zo als rollade meestal gesneden wordt (2 - 3 millimeter). Haal de beenham uit de verpakking (alles, dus ook de dicht gesealde). Als de oven de vereiste temperatuur bereikt heeft kan een beenham die ruim van te voren bereid wordt meteen in het midden van de oven gezet worden. Haal de beenham uit de oven als de baktijd om is en pak hem meteen in met aluminiumfolie. Laat de beenham - buiten de oven - 15 tot 20 minuten rusten. Daarna kan de beenham - als hij warm gegeten wordt - gesneden worden. Wordt de beenham later koud gegeten? Laat 'm dan zonder de folie verder volledig afkoelen en snijd hem pas kort voor gebruik. Het **Meesterstuk Culinaire Beenham** is een grote favoriet in vele thuis-kok kringen en verkrijgbaar oa bij AH XL, Deen en Plus Markt. De supermalse dikke lende, met een van nature aanwezige spekbedekking is door vakslagers ingekerfd met een wafelmotief. Dat geeft een heerlijk smaakvol maar ook decoratief effect op tafel! En met een Meesterstuk Beenham is succes verzekerd! Alle benodigde attributen die je nodig hebt voor de succesvolle bereiding zijn in de Meesterstuk verpakking ingesloten. In de Meesterstuk verpakking is ook een bereidingsinstructie boekje mee verpakt, maar hiernaast kun je ook op YouTube een filmpje aanklikken voor een video van de bereiding. Met het Meesterstuk Beenham kun je erg goed variëren. Zo heeft hun kok alvast wat suggesties gedaan. Deze kun je vinden op de [receptenpagina](#) van deze website. Tot slot een **Beenham met rode wijnsaus**. Laat 600 gr beenham uit de verpakking op kamertemperatuur komen. Pel 200 gr sjalotjes en halveer ze. Breng 5 dl rode wijn met 2 dl sinaasappelsap, 2 gepelde geperste knoflook, 1 el verse tijm en sjalotjes langzaam aan de kook en laat alles zachtjes inkoken. Bestrooi intussen de beenham met peper en zout en bak hem rondom goudbruin in 2 el olijfolie en 25 gram boter. Voeg dan de sinaasappel-wijnsaus toe en laat de ham hierin met deksel op de pan 35-40 minuten garen: Serveer de beenham in plakken gesneden met de sinaasappel-wijnsaus en de sjalotjes. Lekker met broccoli en aardappelpuree. Variatie: Rode wijn kan worden vervangen door rosé. Meng 2 eetlepels blanke rozijnen en 1 eetlepel honing door de sinaasappel-wijnsaus.