

Bistecca Fiorentina met gegrilde polenta

Wat heb je nodig?

1 T-bone steak (b.v. van The Meatlovers)
olijfolie
Ralphs Goeie Dingen Steak & Burgerrub
balsamico-azijn (de donkere, wat ingekookte)
klontje boter
trostomaatjes
handjevol verse peterselie, fijngehakt
fleur de sel

Voor de polenta:

200 gr. polenta (maismeel)
ca. 800 ml. water
1 ½ tl. zout
flink wat versgemalen zwarte peper
60 à 70 gr. geraspte Parmezaanse kaas
20 gr. boter
scheutje olijfolie
stuk cederhout (van een rookplankje)

Wat moet je doen?

1. Steek de bbq aan en zorg voor een directe en indirecte zone
2. Maak eerst de polenta (dat kan, tot voor het grillen, zelfs dag van te voren):
 - Breng het water met de polenta, peper, zout en het stukje cederhout al roerend aan de kook (laat koken zolang aangegeven staat op de verpakking, dat verschilt per soort)
 - Roer de kaas, boter en olijfolie erdoor
 - Haal, als de polenta gaar is, het stuk cederhout eruit
 - Leg een stuk plastic folie onderin een ovenschaal en stort de dikke polentabrij hierop
 - Strijk glad en laat opstijven in de koelkast
 - Stort de plak polenta op een (snij)plank en snijd in stukken (ca. 5x5 cm. o.i.d.: maakt niet uit)
1. Dep je vlees droog en bestrijk aan beide zijden met een beetje olijfolie
2. Snijd de vetrand om de 2 cm. in tot aan het vlees en wrijf hier wat zout in
3. Gril het vlees 1 ½ à 2 minuten direct, bokkeheet en draai de T-bone dan een kwartslag
4. Gril nu weer 1 ½ à 2 minuten en draai de T-bone steak nu helemaal om
5. Bestrooi de gegrilde kant met een beetje van Ralphs rub en herhaal het grillproces (weer 2x 1 ½ à 2 minuten, tussendoor kwartslag draaien).
6. Haal de T-bone van de bbq (met kerntemperatuur van ca. 30 graden) en leg op een bord, met de gekruide kant naar beneden
7. Kruid nu de andere zijde, verpak het vlees lichtjes in wat aluminiumfolie en laat zeker 15 min. rusten

8. Leg de tomaten op medium temperatuur (dus half/half boven de kooltjes) op rooster
9. Druppel er voorzichtig wat olijfolie over en bestrooi met wat fleur de sel en zwarte peper
10. Pof ze, met gesloten bbq-deksel, tot ze enigszins zacht zijn en grillstrepen hebben. Houd warm
11. Bestrijk de polenta-stukken met olijfolie en bestrooi ze met wat zout en zwarte peper
12. Leg ze op de bbq en grill ze, direct, tot er mooie strepen op staan, met gesloten deksel (draai halverwege). Haal van de bbq (houd warm)
13. Verhoog je bbq-rooster (of verlaag je bbq temperatuur)
14. Leg de T-bone terug op de bbq en grill nog 1 ½ à 2 minuten per kant, met gesloten deksel
15. Laat er op het laatst een klontje (kruiden)boter over heen smelten (Uiteindelijke serveerkerntemperatuur: 48/52 graden)
16. Snijd de entrecote en de ossenhaas van het bot en trancheer beide stukken vlees
17. Leg een stuk gegrilde polenta op een bord, met daarbovenop wat gepofte tomaatjes. 'Drizzle' hier wat balsamico-azijn overheen
18. Leg hiernaast het bot op het bord, met aan de ene kant de plakjes entrecote en aan de andere de plakjes ossenhaas
19. Bestrooi het geheel met peterselie

"Ik zeg: maken die hap!"

Ralph de Kok

NB: maak de kruidenboter met Ralphs Steak & Burgerrub, The Sauce, wat ketchup, Maggi..

Echt de àllerlekkerste kruidenboter éver!!

(recept: check YouTube of stuur een mail naar ralphsgoeiedingen@gmail.com)