

Chef Lesley - Ontdooitijden voor vlees

Een praktisch overzicht voor in de keuken. Gebruik koud kraanwater (onder 15 °C) en een goed afgesloten zak. Ververs het water elke 30 minuten voor veilig en snel ontdooien.

Rundvlees

Type	Gewicht	Tijd in koud water
Biefstuk / Entrecote	150–250 g	20–30 min
Sukade / Ossenhaas	1 kg	1,5–2 uur

Kip

Type	Gewicht	Tijd in koud water
Kipfilet	150–200 g	25–30 min
Dijen / Drumsticks	500 g	45–60 min
Hele kip	1,2 kg	2–2,5 uur

Varkensvlees

Type	Gewicht	Tijd in koud water
Karbonade	200–300 g	30–40 min
Rollade / Buikspek	2 kg	3–4 uur

Gehakt

Type	Gewicht	Tijd in koud water
Plat verpakt	250 g	25–30 min
Los blok	500 g	45–60 min
Groot stuk	1 kg	1,5–2 uur