

Perfekte Picanha van de Kamado – Slow & Steak Varianten



Subtiel en verfijnd, met een natuurlijke rundvleessmaak

Picanha — het staartstuk met de karakteristieke vetkap — is één van de meest geliefde stukken rundvlees voor de kamado. De combinatie van langzaam garen en kort afgrillen zorgt voor mals vlees, een volle vleessmaak en een prachtig krokante vetkant.

Net als bij ossenhaas en maminha kun je picanha op twee manieren bereiden:

als heel stuk (reverse sear) voor maximale sappigheid, of **als steaks** voor een snellere en intensere grillsmak.

In dit recept behandelen we beide varianten én een extra optie voor het gebruik van rubs — ideaal als smaakvol alternatief voor alleen zout en peper.

Benodigdheden

- Kamado BBQ
- Platesetter / deflector
- Kernthermometer
- Houtskool (optioneel met rookhout, bijv. eiken of kersen)
- Aluminiumfolie
- Scherp mes

Ingrediënten

- 1 stuk Picanha (±1,2 – 2 kg)
- Grof zeezout
- Versgemalen zwarte peper

Optionele rub-varianten (suikervrij):

- BBQ rub zonder suiker
- Knoflookpoeder, paprikapoeder, uipoeder
- Mediterrane rub (oregano, rozemarijn, tijm)
- Mild pittige rub voor extra warmte

Vorbereiding

1. **Op kamertemperatuur laten komen**
 - Haal de picanha 1 uur voor bereiding uit de koelkast.
2. **Vetkap inkruisen**
 - Dep droog met keukenpapier.
 - Snijd de vetkap in een fijn ruitpatroon, zonder het vlees te raken.
3. **Kruiden (2 opties)**

Klassiek

- Bestrooi met grof zeezout en zwarte peper.

Rub-variant

- Wrijf het vlees licht in met olijfolie (alleen bij rubs).
- Bestrooi rijkelijk met jouw favoriete suikervrije rub.
- Laat 10–15 minuten intrekken.

Bereiding – hele picanha (reverse sear slow variant)

Stap 1 – Indirect garen (slowcooking)

- Steek de kamado aan en stabiliseer temperatuur op **110–130°C^{*1}**.
- Plaats de platesetter / deflector.
- Leg de picanha **met de vetkap boven**.
- Gaar tot een kerntemperatuur van:
 - **48–50°C** → medium-rare
 - **52–54°C** → medium

Dit duurt meestal **60–90 minuten** afhankelijk van de dikte.

Stap 2 – Afgrillen (Reverse Sear)

- Haal de picanha van het rooster.
- Verhoog de kamado naar **250–280°C**.
- Gril de picanha direct boven het vuur:
 - **Vetkap eerst:** 1–2 minuten tot goudbruin
 - Daarna kort de andere zijde
- Laat 10 minuten rusten onder losse aluminiumfolie.

Bereiding – picanha steaks (snelle variant)

Stap 1 – Snijden

- Snijd de picanha in steaks van ±3 cm dik.
- Snijd **met de draad mee** (je snijdt later tegen de draad in bij serveren).

Stap 2 – Direct grillen (250–300°C)

- Smeer de steaks licht in met olijfolie.
- Grill direct boven het vuur:
 - **2–3 minuten per kant** voor medium-rare
 - Gebruik de kernthermometer voor precisie:
 - Rare: 48–50°C
 - Medium-rare: 52–54°C
 - Medium: 56–58°C
- Laat 5 minuten rusten.

Serveren

- Snijd picanha **haaks op de draad (oftewel tegen de draad in)**. Zo verkort je de spiervezels en blijft het vlees heerlijk mals..
- Serveer met zeezoutvlokken of een klontje (suikervrije) kruidenboter.
- Ook heerlijk met chimichurri.

Variatietips

- Voeg een stukje rookhout toe voor subtiele rooksmak.
- Marineer steaks licht met paprika, knoflook en zwarte peper.
- Gebruik mediterrane kruiden voor een mildere, kruidige variant.

Bijgerechten

Wortelfrietjes of wortelschijfjes

- Voor een heerlijke en gezonde side dish, bekijk ons recept voor wortelfrietjes en bereid ze perfect op de Kamado.

Aardappelsalade

- Een klassieker met een frisse twist: onze aardappelsalade met bacon en ei is romig, licht en perfect in balans. Ideaal als bijgerecht bij gegrild vlees.

Bewaartips

- Laat volledig afkoelen.
- Bewaar tot **3 dagen** in de koelkast.
- Invriezen: plakjes met bakpapier ertussen.

Opwarmtips – ook voor restjes

Ovenvariant (heel stuk of grote plakken)

- Verwarm de oven voor op **140–150°C**.
- Verpak de picanha **losjes** in aluminiumfolie (vetkap boven).
- Verwarm **15–20 minuten**, afhankelijk van de dikte.
- Laat daarna **10 minuten rusten in de folie** zodat het vlees ontspannen kan terugkomen in temperatuur en sappigheid.

Tip: Langzaam en laag is hier écht het beste.

Plakjes opwarmen

- Verwarm een pan op **laag vuur** met een klein beetje boter of olie.
- Verwarm de plakken kort zonder te bakken.
- Draai regelmatig om, zodat alle warmte gelijkmatig wordt verdeeld.

Tip: Wordt het vlees toch te gaar? Haal het direct van het vuur — picanha is erg gevoelig voor doorbakken bij restwarmte.

Diabetesvriendelijk

- Gebruik rubs zonder suiker.
- Geen marinades met honing, siropen of kant-en-klare BBQ sauzen.
- Serveer met groenten of lichte bijgerechten.

¹ Temperatuuradvies voor grasgevoerd vs. vetgemarmerd rundvlees

Voor **grasgevoerd rundvlees** (zoals veel Zuid-Amerikaanse picanha's) wordt een **lagere bereidingstemperatuur van 100–110°C** aangeraden. Grasgevoerd vlees bevat minder intramusculair vet en heeft een andere eiwitstructuur, waardoor het sneller uitdroogt bij hogere temperaturen.

Voor **vetgemarmerd rundvlees** (zoals Angus, Hereford of Wagyu picanha) kun je zonder problemen een temperatuur van **120–130°C** aanhouden tijdens het slowcooking. Het hogere vetgehalte beschermt het vlees tijdens het garen en zorgt voor extra sappigheid.

Kort samengevat:

- Grasgevoerd picanha: **100–110°C**
- Vetgemarmerde picanha (Angus/Wagyu): **120–130°C**

De lagere temperatuur bij grasgevoerd vlees zorgt voor een malser, gelijkmatiger resultaat — ideaal voor picanha waarbij de structuur en vetkap extra belangrijk zijn.

Over picanha, staartstuk en andere benamingen

Picanha staat bekend onder verschillende namen, afhankelijk van het land en de vleesbenaming. Het kan lijken alsof het om verschillende stukken vlees gaat, terwijl het in werkelijkheid dezelfde snede betreft uit de achterbil van het rund.

- **Picanha** → Braziliaanse benaming
- **Staatstuk** → Nederlandse benaming
- **Rump Cap / Sirloin Cap** → Engelse benamingen
- **Tapa de Quadril** → Portugese benaming

De dikke vetkap en driehoekige vorm maken dit stuk vlees ideaal voor de kamado: mals, sappig en boordevol smaak.