Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/Steaks-à-la-minute.jpg

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 kleine ui
- 2 lente-uitjes
- 1 sinaasappel
- 4 minute steaks, rundersteaks, runderfilets
- 25 g boter
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 2 el worcestersaus
- 1 el fijngehakte gladde peterselie

Voedingswaarde

- 310 kcal,1300 kJ
- 18 g vet
- 32 g eiwit
- 5 g koolhydraten
- 1 g vezels

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/uploads/images/recept/Steaks-à-la-minute.jpg

Bereiding

1. Pel de ui en snijd fijn. Maak de lente uitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd met een dunschiller heel fijne reepjes van de sinaasappelschil af. Rol de runderfilets tussen plastic-folie met een deegroller plat. Verhit in een pan de boter en olijfolie.

2. Bak de runderfilets in porties naar smaak aan elke kant 1 min. tot ze nog roze zijn (rare), of voor wat meer doorbakken 2 min. (medium). Neem ze uit de pan en houd ze warm.

3. Voeg de ui, citroensap, worcestersaus, lente-uitjes, peterselie en sinaasappelschil toe. Roerbak alles nog 1 min. Verdeel de steaks à la minute over vier voorverwarmde borden en giet de saus erover. Serveer direct.

Kooktips

Roer de saus goed door zodat de aanbaksels loslaten en binden met het citroensap en de worcestersaus. Variatie Deze saus past ook heel goed bij andere vlees gerechten, zoals kalfs- of varkensschnitzel

Serveren

Serveer de steaks à la minute bij gestoomde sperziebonen, peentjes of licht gesauteerde aardappelen.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten