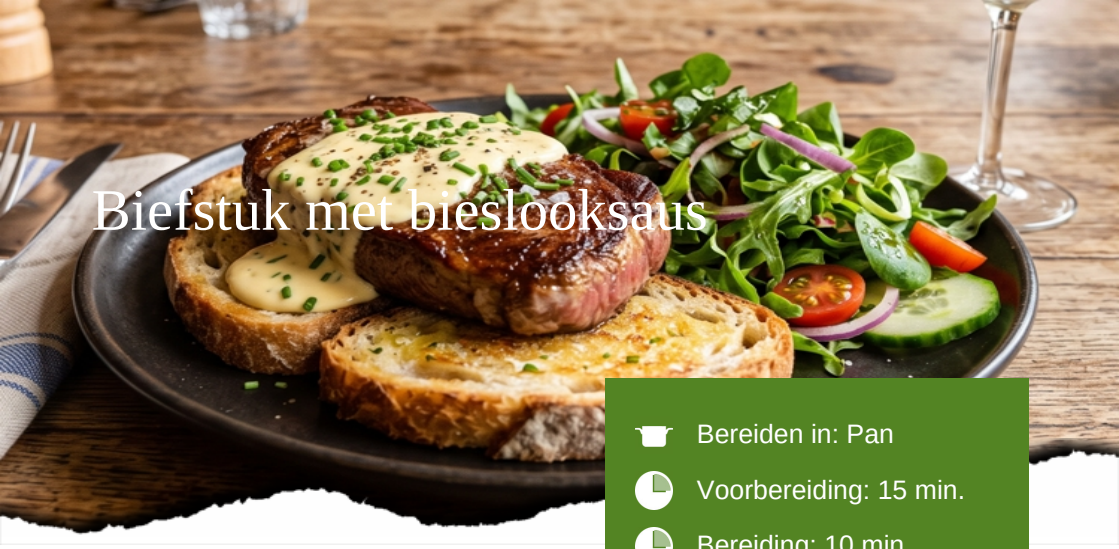


Biefstuk met bieslooksaus

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 15 min.

Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 biefstukken, kogelbiefstuk of tournedos
- l /2 bosje bieslook
- 2 knoflookteentjes
- 4 oude witte boterhammen van ca.1 cm dik
- 40 g boter
- 1 tl zonnebloemolie
- zout, zwarte peper
- 1 el citroensap

Voedingswaarde

- 425 kcal, 1778 kJ ?
- 28 g vet
- 25 g eiwit
- 18 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Biefstuk wordt beschouwd als een ideale én magere krachtbron. Het vlees levert veel hoogwaardig dierlijk eiwit in een zeer gecomprimeerde vorm.

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



Biefstuk met bieslooksaus

Bereiding

1. Was de bieslook en snijd deze fijn. Pel de knoflook en halveer de teentjes. Wrijf elke boterham aan beide kanten stevig in met een half teentje knoflook.

2. Verhit de helft van de boter met de olie in een antiaanbakpan. Bak daarin de boterhammen op een middelhoog vuur aan elke kant 1-2 min. knapperig. Neem ze uit de pan en houd ze warm

3. Verhit de pan op een hoog vuur. Braad de biefstukken, zonder vet toe te voegen, aan elke kant naar keuze 1-3 min. en breng ze dan op smaak.

4. Leg de biefstukken op het brood. Doe de rest van de boter met citroensap en bieslook in een pan, roer er de aanbaksels mee los, verdeel dit over de biefstukken en serveer direct.

Kooktips

Men gaat meestal uit van ca. 1 min. braadtijd per centimeter dikte van een biefstuk. Het is belangrijk het vlees snel op een hoog vuur aan te braden, zodat de poriën dichtschroeien.

Serveren

De biefstuk smaakt heerlijk bij een gemengde salade met een kruidenvinaigrette, gegarneerd met gehalveerde kerstomaten. Serveer er een glas witte wijn bij.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten