



Biefstuk in folie



Bereiden in: oven/bbq



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 kogelbiefstukken (ca. 150–180 g per stuk)
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1/2 courgette, in plakjes
- 1 kleine rode ui, in ringen (optioneel)
- 2 takjes tijm (vers)
- 2 takjes rozemarijn (vers)
- 1 el olijfolie
- Zeezout en versgemalen peper
- Aluminiumfolie

Voedingswaarde

•

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



Biefstuk in folie

Bereiding

Biefstukpakketjes met paprika en courgette

Laat de biefstukken 15 tot 20 minuten op kamertemperatuur komen. Dep ze goed droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout.

Meng de paprika, courgette en eventueel rode ui met olijfolie, peper, zout, tijm en rozemarijn.

Grill of bak de biefstukken eerst kort aan beide kanten aan, ongeveer 1 minuut per kant. Zo krijgt het vlees meer smaak en een mooiere structuur.

Leg twee ruime stukken aluminiumfolie klaar. Verdeel de groenten over het midden van de folie en leg de biefstuk erbovenop. Vouw de folie dicht tot pakketjes, maar laat een beetje ruimte over zodat de warmte goed kan circuleren.

BBQ: leg de pakketjes 6 tot 8 minuten op een niet te heet gedeelte van de BBQ, bij voorkeur indirect vuur.

Oven: gaar de pakketjes ongeveer 8 tot 10 minuten op 200 °C.

Laat de pakketjes na het garen nog 3 tot 5 minuten rusten voordat u ze opent. Voor medium biefstuk houdt u de kortere bereidingstijd aan.

Kooktips

Tip: Voor extra smaak kun je een klein klontje kruidenboter toevoegen aan elk pakketje vóór het sluiten.

Serveer

Open de folie voorzichtig (hete stoom!) en serveer direct met wat knapperig brood of gebakken aardappeltjes.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten