



Steak in een kruidenjasje



Bereiden in: Pan



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 minute steaks
- 100 g verse broodkruimels
- zout, zwarte peper
- 3 el fijngehakte oregano
- 1 ei
- 3 el olijfolie
- fijngehakte peterselie om te garneren

Voedingswaarde

- 475 kcal, 1985 kJ
- 30 g vet
- 40 g eiwit
- 12 g koolhydraten
- 0 g vezels

Wist u dit

Oregano is het 'wilde broertje' van majoraan. Oregano groeit als onkruid in zuidelijke landen. De smaak is intensiever dan de smaak van majoraan.

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



Steak in een kruidenjasje

Bereiding

- 1 Leg de minute steaks tussen plasticfolie en rol ze met een deegroller plat tot ze nog ca. 1 cm dik zijn.
- 2 Vermeng de broodkruimels met zout, peper en oregano. Klop het ei met een vork los. Wentel de steaks eerst door het ei, dan door de kruidenkruimels. Druk de kruimels goed aan.
- 3 Verhit in een pan 2 el olie. Braad daarin 2 steaks aan elke kant 4-5 min. bruin en houd ze warm. Verhit de rest van de olie en braad daarin de andere steaks. Doe ze over op voorverwarmde borden en bestrooi ze met peterselie.

Kooktips

Druk de broodkruimels goed op het vlees zodat ze tijdens het braden er niet af vallen.

Serveren

Serveer bij de steaks gepofte aardappelen met crème fraîche met kruiden en een gemengde salade met een vinaigrette. Variatie: U kunt verse broodkruimels heel goed met een keukenmachine maken. Doe 3-4 witte boterhammen in de keukenmachine en hak ze met een van de grote messen fijn. Als u een koffiemolen hebt, kunt u de boterhammen ook daarmee klein maken

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten