

Kogelbiefstuk met kruidenboter



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 kogelbiefstukken (±180–200 g per stuk)
- zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el roomboter
- 1 el olie
- Voor de knoflookboter
- 100 g zachte roomboter
- 1–2 tenen knoflook, zeer fijngehakt
- 1 el fijngehakke peterselie
- snuf zout en peper
- paar druppels citroensap
- Voor de krieltjes
- 600 g krieltjes
- 1 el olijfolie
- zout en peper
- Voor de asperges
- 400 g groene asperges
- klontje boter
- snuf zout

Voedingswaarde

- Energie: ± 620 kcal
- Eiwitten: ± 42 g
- Vet: ± 34 g
- Waarvan verzadigd vet: ± 15 g
- Koolhydraten: ± 34 g
- Suikers: ± 3 g
- Vezels: ± 5 g
- Zout: ± 1,3 g

Wist u dit

Groene asperges groeien boven de grond. Daardoor krijgen ze zonlicht en maken ze bladgroen (chlorofyl) aan. Dat geeft ze hun mooie groene kleur én een wat krachtigere smaak dan witte asperges.

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



Kogelbiefstuk met kruidenboter

Bereiding

- 1 Krieltjes bereiden: Kook de krieltjes in licht gezouten water in ongeveer 10 minuten gaar. Giet ze af en bak ze daarna in een koekenpan met olijfolie goudbruin en krokant. Breng op smaak met zout en peper.
- 2 Knoflookboter maken: Meng de zachte roomboter met knoflook, peterselie, citroensap, zout en peper. Vorm een rolletje in folie en laat dit even opstijven in de koelkast.
- 3 Asperges bakken: Verhit een klontje boter in een pan en bak de groene asperges 3–5 minuten tot ze beetgaar zijn. Breng licht op smaak met zout.
- 4 Kogelbiefstuk bakken: Laat het vlees eerst op kamertemperatuur komen. Verhit olie en boter in een hete pan. Bak de kogelbiefstukken 2–3 minuten per kant voor een mooie rosé garing. Breng op smaak met zout en peper.
- 5 Laten rusten: Haal het vlees uit de pan en laat het 3–4 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Serveren

Leg de kogelbiefstuk op het bord en leg er een plakje knoflookboter bovenop zodat deze langzaam smelt. Serveer met de gebakken krieltjes en groene asperges.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten