Rosbief met wijnsaus en sjalot

Bereiden in: koekenpan / oven

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 45 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- Ingrediënten (4 personen):
- 800 g rosbief
- Zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el roomboter
- 2 el olijfolie
- Voor de saus:
- 2 sjalotten, fijngesneden
- 1 teentje knoflook
- 1 el bloem
- 250 ml rode wijn
- 250 ml runderbouillon
- 1 el balsamicoazijn
- 1 tl grove mosterd
- 1 klontje koude boter

- Energie: ± 130 kcal
- Eiwitten: ± 21 g
- Vet: ± 5 g
- Waarvan verzadigd vet: ± 2 g
- Koolhydraten: 0 g
- IJzer: ± 2,5 mg
- Vitamine B12: ± 2 µg
- Rosbief is daarmee een mooie, magere eiwitbron die rijk is aan ijzer en vitamine B12 – precies wat het niet alleen lekker, maar ook voedzaam maakt.

Wist u dit

De naam “rosbief” komt van het Engelse roast beef. Het werd al

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

Rosbief met wijnsaus en sjalot

Bereiding

1. Haal de rosbief een half uur van tevoren uit de koelkast. Dep droog en kruid royaal met zout en peper.
2. Verhit de boter en olie in een pan en schroei de rosbief rondom mooi dicht.
3. Leg het vlees in een ovenschaal en gaar verder in een voorverwarmde oven op 120°C tot een kerntemperatuur van ± 52°C.
4. Laat daarna minimaal 10 minuten rusten onder folie.

De saus:

1. Fruit in dezelfde pan de sjalot en knoflook rustig aan.
2. Voeg de bloem toe en bak kort mee.
3. Blus af met de rode wijn en laat iets inkoken.
4. Voeg de bouillon, balsamico en mosterd toe en laat de saus zachtjes indikken.
5. Monteer vlak voor serveren met een klontje koude boter voor een mooie glans en volle smaak.

Kooktips

Rosbief is geen ingewikkeld stuk vlees - maar vraagt wel een beetje aandacht. En precies dát maakt het zo mooi. Wie het eenmaal goed bereidt, weet: dit is genieten op z'n best.

Serveren

Snijd de rosbief in dunne plakken, leg op een warme schaal en lepel de saus erover of ernaast. Heerlijk met geroosterde aardappeltjes of een zachte puree en seizoengroenten.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten