

Rundersteaks in rode wijn

Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 10 min.

Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 minute minute steaks of biefstukken
- 1 ui
- 1 knoflookteentje
- 1 tl zwarte peperkorrels
- 150 ml rode wijn
- 1 el verse rozemarijn
- 1 snufje zout
- 2 el zonnebloemolie
- 1 pakje gezeefde tomaten
- (370 g)

Voedingswaarde

- 440 kcal, 1850 kJ
- 24 g vet
- 42 g eiwit
- 9 g koolhydraten
- 1 g vezels

Wist u dit

Aromatherapeuten zijn van mening dat rozemarijnolie tegen depressies helpt, omdat het de hersenen stimuleert en de gedachten verheldert.

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



Rundersteaks in rode wijn

Bereiding

1. Pel de ui en het knoflookteentje en snijd ze fijn. Kneus de peperkorrels in een vijzel. Meng in een kom de rode wijn, peper, rozemarijn en het zout goed dooreen.

2. Leg de steaks in een ondiepe schaal. Bedruip ze met de rode wijn-saus. Bestrooi de steaks met de fijngesneden ui en knoflook en laat dit afgedekt ca. 1 uur intrekken.

3. Neem de steaks uit de marinade en laat ze uitlekken. Zet de marinade apart. Verhit de olie in een pan. Braad daarin de steaks aan elke kant 3-5 min. tot ze bruin zijn. Neem ze uit de pan en houd ze warm. Giet de marinade in de pan en laat ca. 5 min. inkoken. Voeg de gezeefde tomaten toe en ver warm ze 10 min. mee. Leg de steaks nog even in de saus en serveer.

Kooktips

Braad de steaks op een hoog vuur aan, zodat de poriën sluiten en de sappen bewaard blijven. Variatie: Gebruik in plaats van rozemarijn eens een mengsel van verse citroentijm en blaadjes salie.

Serveren

Serveer hierbij gepofte aard-appelen en een salade met kruidenvinaigrette. Vers fruit is een lekker toetje.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten