

Biefstuk Bordelaise



 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 biefstukken - kogelbiefstukken
- 2 sjalotten, fijngesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 150 ml rode wijn
- 150 ml runderfond of sterke runderbouillon
- 1 klontje roomboter
- 1 theelepel tijm
- Peper en zout
- Olie of boter om in te bakken
- Eventueel wat verse peterselie

Voedingswaarde

- Energie: ca. 345 kcal
- Eiwitten: ca. 34,5 g
- Koolhydraten: ca. 7 g
- Vetten: ca. 13,5 g
- Waarvan verzadigd vet: ca. 6 g
- Vezels: ca. 0,8 g
- Zout: ca. 1–1,5 g

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



Biefstuk Bordelaise

Bereiding

- 1 Haal de biefstukken 15 tot 20 minuten van tevoren uit de koelkast en dep ze goed droog. Bestrooi ze met peper en zout.
- 2 Verhit boter of olie in een pan en bak de biefstukken op hoog vuur mooi bruin. Bak ze ongeveer 2 tot 3 minuten per kant, afhankelijk van de dikte en hoe rood u ze wilt. Haal het vlees uit de pan en laat het losjes onder aluminiumfolie rusten.
- 3 Fruit in dezelfde pan de sjalotjes en knoflook zachtjes aan. Voeg de rode wijn toe en roer de aanbaksels goed los van de bodem. Laat dit een paar minuten inkoken.
- 4 Voeg daarna de runderfond of bouillon en de tijm toe. Laat de saus rustig inkoken tot ze mooi vol van smaak is. Roer er op het laatst een klontje koude roomboter doorheen voor een zachte, glanzende saus.
- 5 Snijd de biefstuk eventueel in mooie plakken en schep de Bordelaise saus eroverheen. Lekker met gebakken aardappeltjes, sperzieboontjes of een frisse groene salade.

Kooktips

Bak in een goed hete pan. Zorg dat de pan echt heet is voordat de biefstuk erin gaat. Zo schroeit het vlees mooi dicht en krijgt u die lekkere volle smaak. Gebruik niet te veel boter in het begin. Bak eerst in een beetje olie of boter met olie. Voeg eventueel op het laatst een klontje roomboter toe voor smaak. Niet te vaak draaien. Laat de biefstuk rustig bakken. Draai hem één keer om, zodat er een mooie bruine korst ontstaat. Richtlijn baktijd: Voor een biefstuk van ca. 2 cm dik: Rood: 1,5–2 minuten per kant Medium: 2–3 minuten per kant Doorbakken: 3–4 minuten per kant

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten