




Steaks met een peperkorstje

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 10 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 el bonte peperkorrels
- 1 knoflookteentje
- 4 el olijfolie
- 4 minute steaks, Hollandse biefstuk, kogelbiefstuk van elk 160 g
- 150 ml rode wijn
- zout
- peterselie om te garneren

Voedingswaarde

- 325 kcal / 1365 kj
- 23 gram vet
- 23 gram eiwit
- 1 gram koolhydraten
- 0 gram vezels

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Steaks met een peperkorstje

Bereiding

- 1 Stamp de peperkorrels in een vijzel fijn. Pel de knoflook en druk het teentje in de vijzel fijn met de olie. Roer het goed door.
- 2 Bestrijk de steaks aan beide kanten met de knoflookolie. Bestrooi met de peper en druk deze goed aan.
- 3 Verhit de rest van de olie in een pan. Braad daarin de steaks op een hoog vuur aan elke kant ca. 1 min. aan. Zet het vuur lager en braad de steaks nog eens 3-4 min. Keer ze regelmatig. Verdeel ze over vier borden en houd ze warm.
- 4 Giet de wijn in de pan, breng aan de kook en laat iets inkoken. Breng op smaak met zout. Giet de saus over de steaks en garneer ze met fijngehakte peterselie.

Kooktips

Als u de steaks liever wat minder doorbakken serveert, hoeven ze in stap 2 slechts 3 min. gebraden te worden. Variatie Breng de saus in stap 4 ook eens op smaak met fijn-gehakte tijmblaadjes en wat naaldjes rozemarijn.

Serveren

Serveer er aardappeltjes uit de oven bij en gestoofde doperwtten. Geef er een glas stevige rode wijn bij.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten