




Steaks met bonte paprikamix



-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 rode, 1 gele en
- 1 groene paprika
- 2 uien
- 1 knoflookteentje
- 2 el olijfolie
- zout, zwarte peper
- 150 ml runderbouillon
- 1/2 tl gedroogde tijm
- 2 el droge sherry
- 4 magere Hollandse biefstuk, Minute steaks van elk 100 g
- gehakte peterselie om te garneren

Voedingswaarde

- 215 kcal / 905 kj
- 9 gram vet
- 28 gram eiwit
- 5 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

Wist u dit

U kunt om de mix te kruiden ook een mengsel gebruiken van verse tijmblaadjes, naaldjes rozemarijn en oregano.

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 bonte paprikamix

Bereiding

- 1 Maak de paprika's schoon en snijd ze in smalle repen. Pel de uien en knoflook. Snijd de ui in ringen en snijd het knoflookteentje fijn. Verhit 1 el olie in een pan.
- 2 Bak de paprika-repen, uienringen en knoflook 3 min. en breng op smaak. Voeg bouillon, tijm en sherry toe. Laat de groenten sudderen tot het vocht bijna verdampt is.
- 3 Neem de groenten uit de pan en houd ze warm. Maak de pan schoon. Verhit de rest van de olie. Bak daarin de biefstukjes ca. 5 min. aan elke kant. Voeg de paprika's toe en verwarm nog 2 min. Bestrooi met peterselie.

Kooktips

De steaks worden nog sappiger als u ze een nachtje laat marinieren. Vermeng daarvoor de helft van de olie met de knoflook, tijm en sherry. Wentel de biefstukjes door de marinade en zet ze afgedekt in de koelkast

Serveren

Bij dit lichte en gezonde gerecht in aluminiumfolie gepofte aardappelen en een groene salade met een yoghurt dressing. Variatie U kunt om de mix te kruiden ook een mengsel gebruiken van verse tijmblaadjes, naaldjes rozemarijn en oregano.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten