




Cajun Biefstuk

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 15 min.
-  Bereiding: 110 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 1 komkommer
- 1 gele paprika
- 3 tomaten
- 2 tl bruine basterdsuiker
- 2 tl witte wijnazijn
- zout, zwarte peper
- 1/2 tl chilipeper
- 1 el mild paprikapoeder
- 1 tl korianderpoeder en
- 1 tl gemalen kummel
- 1/4 tl cayennepeper
- 1/2 tl gedroogde tijm
- 4 biefstukken van elk 200 g, ook met biefpuntjes, kogelbiefstuk en tournedos erg lekker

Voedingswaarde

- 395 kcal / 1660 kj
- 21 gram vet
- 45 gram eiwit
- 6 gram koolhydraten
- 3 gram vezels

Wist u dit

De Cajun-keuken stamt uit het zuiden van de Verenigde Staten. Typerend voor deze kookwijze is het gebruik van veel kruiden en het 'blakeren' van gerechten.

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

Cajun Biefstuk

Bereiding

- 1 Maak de groenten schoon. Schil de komkommer, snijd in de lengte door. Verwijder de zaadjes, snijd de komkommer in halve maantjes. Snijd de paprika in reepjes, de tomaten in achten. Doe de groenten in een kom en vermeng met suiker, azijn en een snuffje zout.
- 2 Meng zout, peper, chilipoeder, paprikapoeder, koriander, kummel, cayennepeper en tijm goed door elkaar. Wrijf er de biefstukken aan beide kanten goed mee in.
- 3 Verhit een anti aanbak pan op middelhoog vuur en voeg geen vet toe. Bak de biefstukken er ca. 10 min. in en draai ze één keer om. Het kruiden-specerijenmengsel moet een beetje zwart worden. Neem de biefstukken uit de pan en snijd ze in reepjes. Verdeel de reepjes en het groentemengsel over vier borden. Serveer er knapperig witbrood bij of stevig boerenbrood.

Kooktips

Met dit kruiden-specerijmengsel kunt u ook vlees, gevogelte of vis inwrijven en vervolgens braden of grillen.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten