

Bieflapjes Stroganoff



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g minute steak, biefpuntjes of Hollandse biefstuk
- 2 sjalotjes
- 1 knoflookteentje
- 225 g kleine champignons
- 4 el olie
- 1 el bloem
- 1 el tomatenpuree
- 200 ml runderbouillon of water
- 150 ml zure room
- zout, peper
- 1 el verse fijngehakte gladde peterselie om te garneren

Voedingswaarde

- 380 kcal, | 595 kJ
- 26 g vet
- 30 g eiwit
- 7 g koolhydraten
- 1,2 g vezels
- 0,2 g natrium

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



Bieflapjes Stroganoff

Bereiding


- 1 Snijd het rundvlees in dunne plakjes (wanneer u biefpuntjes gebruikt hoeft u dit niet te doen). Pel de sjalotjes en de knoflook en snijd ze in blokjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- 2 Verhit de helft van de olie op hoge temperatuur in een pan. Bak het vlees daarin in twee porties aan beide zijden bruin. Neem het uit de pan en zet apart. Doe de rest van de olie, de sjalotjes en de knoflook in de pan. Bak ze ca. 2 min., tot de sjalotjes zacht zijn.
- 3 Bak de champignons ca.5 min. mee. Voeg de bloem toe en laat deze, voortdurend roerend, enigszins bruin worden.
- 4 Roer de tomatenpuree en de bouillon erdoor. Laat de saus iets doorkoken, tot ze ingedikt is.
- 5 Voeg het vlees toe en laat dat warm worden. Roer de zure room erdoor en breng op smaak. Garneer met peterselie en serveer direct.

Kooktips

Runderbouillon kunt u kanten-klaar in de supermarkt kopen. Het is echter ook eenvoudig zelf te maken. Variatie Dit gerecht wordt wat pikanter als u 2 tl Dijon mosterd of grove mosterd aan de bouillon toevoegt

Serveren

Servere de bieflapjes met rijst of aardappelpuree, verfijnd met wat Provinciaalse kruiden


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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten