

# Steaks met Tagliatelle

 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2 tomaten
- 1 knoflookteentje
- 1 el olijfolie
- 2 stevige Runder Minute steaks, Hollandse biefstuk of biefpuntjes
- zeezout, zwarte peper uit de molen
- 1 el tapenade (olijvenpasta)
- 1 l tl Provençaalse kruiden
- 150 ml droge witte wijn
- 30 g boter

## Voedingswaarde

- 344 kcal, 1444 Kj
- 24 g vet
- 30 g eiwit
- 2 g koolhydraten
- 1 gvezets
- 0,2 g natrium

## Wist u dit

*Knoflook, met het kenmerkende sterke aroma, is ook vanuit medisch oogpunt zeer waardevol. Knoflook werkt antibacterieel, vocht afdrijvend en is bloedzuiverend.*

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 Tagliatelle

## Bereiding

- 1 Snijd de tomaten kruislings in en dompel ze ca. 1 min. in kokend water. Laat ze schrikken in koud water en trek de velletjes eraf. Verwijder de zaadjes en snijd het vrucht vlees klein. Pel het knoflookteentje en hak het fijn.
- 2 Verhit de olie in een ruime pan of wok op een hoog vuur. Braad de runersteaks daarin 1 min. snel aan. Zet het vuur wat lager en bak – naar keuze -elke kant in 2-3 min. verder bruin. Breng de steaks op smaak met zout en peper. Neem de steaks uit de pan of wok en houd ze warm.
- 3 Doe de tomaten, knoflook, tapenade en de Provençaalse kruiden in de pan of wok. Roerbak ze een paar minuten op een hoog vuur. Giet de witte wijn erbij en laat nog 5 min. inkoken.
- 4 Op een hoog vuur. Giet de witte wijn erbij en laat nog 5 min. inkoken.

## Kooktips

U kunt de tapenade ook heel eenvoudig zelf maken. Neem 200 gram zwarte olijven (ontpit), 1 knoflookteentje, 1 el. kappertjes en 2 klein gesneden ansjovisfilets. Meng goed dooreen en breng op smaak met een mengsel van 1 1/2 el. citroensap, 2 el. olijfolie en (naar keuze) wat vers gemalen zwarte peper.

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

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)