




Pepersteak in Cognacsaus



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

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 minute steaks, biefstuk
- 2 el groene of
- zwarte peperkorrels
- 1/2. tl mosterdpoeder
- 2 el zonnebloemolie
- 4 el cognac
- 200 ml crème fraîche

Voedingswaarde

- 600 kcal, 2510 kJ
- 43 g vet
- 43 g eiwit
- 1 g koolhydraten
- 0 g vezels
- 0,1 g natrium

Wist u dit

Mager rundvlees levert eiwit, ijzer en vitamine B. Verse groenten zijn daar ideaal bij, omdat die goed kunnen aanvullen met koolhydraten, mineralen en vitamines.

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



Pepersteak in Cognacsaus

Bereiding

- 1 Haal de rundersteaks 30 min. voor het braden uit de koelkast en zet ze apart op kamertemperatuur. Zo wordt het vlees wat zachter. Dep het daarna droog met keukenpapier.
- 2 Kneus de peperkorrels in een vijzel. Bestrooi de steaks met het mosterdpoeder. Leg de gekneusde peperkorrels op een bord en wentel de steaks er doorheen. Druk de peper goed op het vlees.
- 3 Verhit de olie in een zware braadpan. Leg de steaks er in en bak ze naar wens 2-3 minuten (rare), 3-4 minuten (medium) of 5-6 minuten (doorbakken). Haal ze uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmd bord of serveerschaal.
- 4 Neem de pan van het vuur. Giet de cognac erin en roer goed, om de aanbaksels los te maken. Voeg de crème fraîche toe en verwarm de saus zachtjes en goed roerend 2-3 min. Giet dit over de steaks en serveer direct.

Kooktips

Variatie Dit gerecht is goedkoper als u lendenstukjes of biefstukjes neemt.

Serveren

Server hierbij gebakken aardappelen en een salade of aardappelen uit de oven.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten