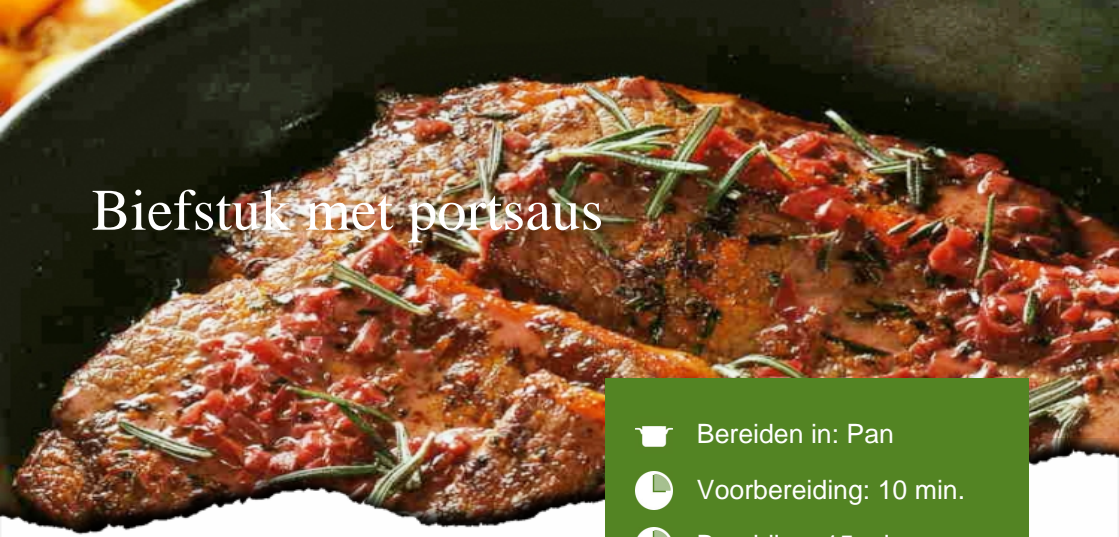


Biefstuk met portsaus



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 biefstukken
- geraspte schil van 1 sinaasappel
- 1 tl. fijngehakte rozemarijnnaaldjes
- zout, zwarte peper
- 2 sjalotjes
- 1 knoflookteentje
- 1 el. olijfolie
- 100 ml. rode wijn
- 100 ml. port
- 150 ml. koksroom

Voedingswaarde

- 535 kcal / 2245 kj
- 36 gram vet
- 37 gram eiwit
- 5 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Net als andere kruiden met een hoog gehalte aan etherische oliën heeft rozemarijn een antiseptische werking en stimuleert de spijsvertering.

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

Biefstuk met portsaus



Bereiding

- 1 Vermeng de sinaasappelschil en de rozemarijn. Wrijf de biefstukken er aan beide kanten mee in en breng ze op smaak met zout en peper. Zet ze afgedekt 15 min. weg om in te trekken.
- 2 Pel de sjalotjes en het knoflook en snijd ze klein. Verhit de olie in een pan en braad daarin de biefstukken aan elke kant 2-5 min. aan. Neem ze uit de pan en houd ze warm.
- 3 Bak de sjalotjes en knoflook 3 min. in het achtergebleven braadvet. Giet er de rode wijn en de port bij. Breng aan de kook en laat op een laag vuur ca. 5 min. inkoken. Giet de room erbij en laat de saus nog ca. 3 min. zachtjes koken.

Kooktips

Als u uw steaks graag "rare" eet, hoeft u de biefstukken slechts 2 min. aan elke kant te braden. Steak die 'done' zijn worden 5 min. gebraden.

Serveren

Serveer hierbij krielaardappeltjes en in boter gesmoorde peultjes of sperziebonen. Schenk er een glas rode wijn bij.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten