

Steak Provençale



Gerechten: Hoofdgerecht

Categorieën: Rundvlees

Ingrediënten

Steaks (biefstuk, kogelbiefstuk, tournedos, entrecote, ribeye)

braadboter

zout en peper

rode paprika

gele paprika

groene paprika

sjalot

champignons

Knoflook

olijfolie

laurier

witte wijn

vleesbouillon

Tomato frito (Heinz)

salieblaadjes

Bereiding

Sjalot en knoflook versnipperen.

Paprika's dunschillen, zaadlijsten verwijderen en in reepjes snijden.

Champignons in partjes of plakjes snijden.

Sjalot, knoflook, paprika's en champignons aanfruiten in olijfolie en bevochtigen met witte wijn.

Even laten sudderen tot het meeste van de wijn is verdampt.

Tomato frito en wat vleesbouillon toevoegen en zachtjes laten sudderen.

Laurierblad, zout en peper toevoegen en verder laten sudderen.

De laatste 2 minuten doe je de salieblaadjes er bij.

De steaks:

Die haal je een uur voor de bereiding uit de koelkast zodat ze niet meer ijskoud zijn wanneer je ze gaat bakken.

Bepaal de bakwijze (bleu, saignant, rare, medium, well done, bien cuit).

Steaks droogdeppen met keukenpapier en aan beide zijden kruiden met zout en peper.

Maak de pan waarin je gaat bakken goed heet en vervolgens de braadboter ook verhitten tot het schuim van de boter verdwijnt.

Schroei het vlees aan beide zijden dicht en ga verder volgens de bakwijze. Gebruik hiervoor een knijper en geen vleesvork.

Haal het vlees uit de pan, met de knijper en wikkel het (per stuk) in aluminiumfolie. Laat het zo 2 minuten liggen zodat de vleessappen tot rust komen en de steaks bij het aansnijden op het bord niet gaan 'bloeden' (weet je wel, zo'n plasje rode vleesjus op je bord dat je eigenlijk niet wilt).

Doe de Provençaalse saus in de pan waarin je het vlees hebt gebakken om te verhitten voor het serveren.