



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

BIEFSTUK MET EEN HEERLIJKE SAUS (4 PERSONEN)

Ingrediënten:

- **500 gram champignons**
- **1 ui**
- **1 eetl. groene peperkorrels uit een potje**
- **100 gram (achter)hamblokjes**
- **olijfolie**
- **100 ml. rode wijn**
- **4 biefstukjes (75- 100 gram per stuk)**
- **zout**
- **flinke scheut slankroom**
- **4 eetl. fijngeknipte bieslook**

Borstel de champignons en snijd ze in plakjes. Snipper de ui en spoel de peperkorrels af. Bak de hamblokjes in een anti aanbakpan met de olijfolie knapperig en lichtbruin. Voeg ongeveer halverwege de baktijd de uisnippers toe en als deze glazig zijn de champignons. Roer de wijn en de peperkorrels door het mengsel en laat op een laag vuur warm worden. Voeg als laatste de slankroom toe. Schud deze goed voor je hem gebruikt. Laat de saus vervolgens rustig indikken.

Verhit 100 gram boter in de pan en bak hierin de biefstukjes aan beide kanten. Temper de hittebron en laat ze nog ongeveer 4 minuten rustig bakken aan beide kanten (dan zijn ze rosé gebakken). Breng pas na het bakken op smaak met zout en peper en dek ze op een warm bord af met aluminiumfolie. Roer een klein beetje van het bakvocht door de saus

Leg de biefstukjes op een laagje van tagliatelle en schep de saus over het vlees. Garneer met de bieslook.



Eet smakelijk!

Dorpsweg 8r 1697 KA Schellinkhout * TEL:0229-505207 * info@maaikoursem.nl * K.v.K Hoorn 37118963 * Postbank 4036993