



BINNENKORT GRILLEN WE

Panama



MET EEN LEKKER STUKJE BELGISCH RUNDVLEES.

Kies altijd voor vlees van bij ons. Ook wanneer we de Panamezen op de rooster leggen.

Kooktip: deze steak is op z'n best met een lekker stuk rundvlees van bij ons. Met zorg gekweekt, streng gecontroleerd en door iedereen geprezen. Smakelijk. Bekijk dit recept op de achterzijde of ontdek andere gerechten op lekkervanbijons.be.

 #REDOGETOGETHER

Lekker
VAN BIJ
ONS.be

Panama

GEGRILDE STEAK MET PAPAYA, AVOCADO EN KOKOSMELK

Wist je dat steak een culinaire specialiteit is in Centraal-Amerika? Ook vele Belgen zijn verzot op dit heerlijk stuk rundvlees. Gegrilde steak met papaya en avocado zal dan ook furore maken deze zomer. Succes verzekerd!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

4 steaks • 2 grote uien in ringen • bloem
• arachideolie • 2 avocado's in blokjes
• 1 blikje zwarte boontjes • 125 g papaya
in blokjes • koriander • kokosmelk
• 4 zoete aardappelen • 2 el olijfolie
• 1 el wijnazijn • limoensap • zeezout

Voor de marinade:

6 hele Spaanse pepertjes • 3 teentjes look
• 180 g bieslook gehakt • $\frac{3}{4}$ tl kaneel
• $\frac{3}{4}$ tl muskaatnoot • $\frac{3}{4}$ tl piment
• 180 ml moutazijn • 180 ml sojasaus
• 1 el bruine rum • 1 el azijn • zout

BEREIDING

Meng alle ingrediënten van de marinade in een schaal en leg er de steaks in. Laat de gemarineerde steaks gedurende een drietal uren in de koelkast staan.

Haal de uiringen door de bloem en fruit ze in de arachideolie. Haal de uiringen uit de pan als ze mooi bruin zijn en laat ze uitlekken op een keukenpapier.

Meng de avocado's, zwarte boontjes en papaya met de gehakte koriander, olijfolie, wijnazijn en wat limoensap.

Gril de steak en leg die op de salade. Werk af met de gefruite uiringen.

Leng de marinade aan met kokosmelk en laat even doorkoken.

Schil de zoete aardappelen en snijd in frietjes. Leg de frietjes naast elkaar in een ovenschaal en besprenkel met olijfolie en zeezout. Bak de frietjes gedurende 10 minuten in de oven (180°C).



In samenwerking met Chef-kok
Bartel Dewulf en Frédéric Decruyenaere,
huischefs van onze Rode Duivels

