

Biefstuk grillen



Hoofdgerecht

Vlees

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 30 minuten

Seizoen: Het hele jaar door



Ingrediënten

- 4 biefstukken (dikke ossenhaas tournedos of kogelbiefstuk zonder kerven niet platgeslagen)
- 2 el zonnebloemolie + 2 el olijfolie (+ nog extra olijfolie)
- zeezout en versgemalen peper

Bereidingswijze

1. Laat de biefstukken een half uur op kamertemperatuur komen. Maak de grillpan, grill of BBQ schoon met keukenpapier en een drup zonnebloemolie maak hem flink heet. Hij moet roken. Wentel de biefstuk in het mengsel van zonnebloem- en olijfolie en leg op de grill. Grill 30 seconden en draai een kwartslag en weer 30 seconden grillen (zo krijg

je een mooi donkerbruin ruitjes patroon), draai de biefstuk om en herhaal het bovenstaande.

2. Schenk in een bord 2 el olijfolie en leg de gegrilde biefstukken hier in.
3. Om ze na te garen verwarm je de oven voor op op max 100 graden en zet het bord met de biefstukken er in. Na 10 minuten zijn ze mooi rosé. Dat verschilt natuurlijk per oven. De ene is groter of kleiner of heeft een betere thermostaat dan de andere, ook het vocht gehalte van je vlees en hoelang het is bestorven is van doorslaggevend belang.
4. Je kunt ze na bestrooien met zout en peper serveren. Moet je er heel veel maken of moet je wachten op andere gerechten dan kun je ze in de oven eindeloos warm houden op 60/70graden en dan kort voor het serveren even 30 seconden elke kant in een hete droge koekenpan weer knapperig maken.

Tenslotte

Meesterkok Albert Kooy geeft op mijn website www.goedkoken.nl bij films een compleet college over het grillen van een biefstuk. Het begint allemaal met het kopen van een goede biefstuk bij een uitstekende slager. Dus niet uit de supermarkt! Na het grillen van het vlees gaan de biefstukken in een oven om na te garen. Bij deze biefstuk is het lekker om een Italiaanse **Salsa Verde** te serveren. Dat doe je zo: bind 1 bos limoentijm of gewone tijm bij de steeltjes vast, doe de blaadjes in een vijzel en sla er stevig met de stamper op. Hierdoor vallen de blaadjes eraf en houd je een soort miniatuurbezem over. Leg die opzij. Doe 1 teentje knoflook, 1 ansjovisfilet uit een blikje en de citroenrasp van 1 citroen in de vijzel. Wrijf alles tot pasta en roer 10 el olijfolie extra vergine erdoor. Voor de garnituur trek je de schil van 8 portobello's, dit gaat heel snel en zo kan de marinade beter intrekken. Bestrijk de portobello's met wat olijfolie. Als de biefstukken nagaren in de oven leg je de portobello's op de hete grillpan. Keer ze iedere minuut en bestrijk ze met de tijmbezem met olijfolie. De portobello's zijn na 6 minuten klaar en moeten dan zacht zijn om aan te raken. Zodra het vlees naar wens is leg je een biefstuk met 2 portobello's op een voorverwarmd bord, laat alles 2 minuten staan en schep er een lepel salsa verde bij en serveer. Je kunt voor het grillen de biefstukken ook omwikkelen met een plakje ontbijtspek of **Pancetta**, die je dan met een stukje keukengaren vastbindt. Je biefstuk moet dan wel ongeveer 3 centimeter dik zijn. Daardoor krijg je een heerlijke smaak aan de biefstuk. Natuurlijk is een lekkere **Pepersaus** ook nooit weg, die maak je zo: Fruit een gesnipperde sjalot en knoflook, 1 fijngesneden plakje bakbacon en 1 el peperkorrels in 10 gram boter ongeveer 3 minuten. Blus het af met 1 scheut rode port en schenk 1 dl slagroom erbij. Laat de saus kort inkoken. Breng hem op smaak met zout en peper. Tot slot een mooie **Garnituur**: Pof in zilverfolie 4 aardappels in de oven. Snij verschillende groenten (stukje paprika, courgette en ui) in mooie stukken en rijg ze aan stengels sereh. Besprenkel de sereh-spies met knoflookolie en grill ze op de grillpan beetgaar. Dit doe je ook met 3 trostomaatjes de man. Laat het takje aan de trostomaatjes zitten. Leg op de ossenhaas, het takje gegrilde trostomaatjes, rol het folie van de aardappel open en schep hier een grote lepel knoflook/bieslook mayonaise op. Leg ook de groentespies op het bord. Giet er eventueel chimichurri (sausje van fijngesneden groente gestoofd in rode wijn) naast.