

STEAK MET GEGRILDE COURGETTE EN MOSTERDSAUS

juni 23

OOK GOED OP DE BBQ

<u>Benodigdheden :</u>	voor 4 personen
	4 st Steaks
	6 sneetjes Spek – fijn gesneden
	3 St Courgettes
	Rucola als garnituur
	600 Gr aardappelen
	1 Teentje Knoflook
	2 El Zure room
	4 El Olijfolie
	2 El Mosterd
	0,25 Bussel Bieslook
	Peper en zout
	2 dl Room

Bereidingstijd: ong 30 minuten



Werkwijze:

Voorbereiding:

Snipper 1 teentje knoflook en 1/4 busseltje bieslook fijn

Snij 6 reepjes spek heel fijn en bak even krokant in een pan zonder vetstof.

Kook 600 gr aardappelen in de schil in licht gezouten water.

Laat even afkoelen – pel ze en snijd ze in kleine blokjes.

Meng ze met 2 el zure room, het gebakken spek, bieslook en het geperste knoflookteentje.

Kruid met peper en zout.

Snijd 3 ongeschilde courgettes in fijne repen (je kan dit doen met de dunschiller of mandoline)

Strijk de repen in met wat olijfolie en kruid met peper en zout.

Bereiding:

Breng 2 dl room aan de kook in een steelpannetje en laat 8 minuten pruttelen.

Roer er 2 el mosterd door en kruid met peper en zout.

Grill de courgettereppen en hou warm.

Bestrijk 4 steaks met olie en grill ze gedurende 3 minuten langs elke kant. (naargelang de dikte en smaak)

Afwerking:

Leg wat rucola op elk bord en schik er een steak op.

Schep er een beetje aardappelsla bij en enkele repen gegrilde courgette.

Sàakelijk eten,.

=====