Biefstuk ossenhaas Bali à la Loetje

Bereiding:

- Laat de biefstukken minimaal een half uur op kamertemperatuur komen en dep ze met keukenpapier droog.
- Bestrooi het vlees met zeezout en peper
- Verhit de pan en laat een half pakje roomboter op hoog vuur smelten en lekker bruin worden.
- Wanneer de boter licht begint te kleuren mag de knoflook en de sambal er bij en roer het geheel goed door elkaar.
- Leg de biefstukken in de pan en bak ze in 6 minuten rondom goed bruin en dan is hij perfect van binnen. Niet te rood en zeker niet gaar.
- Haal de biefstukken uit de pan en giet de jus over beide biefstukken heen en laat het vlees even rusten voor je ze aan gaat snijden.Lekker met een heerlijke salade met tomaat, komkommer, rucola, bos ui, pompoen pitjes en een dressing van olijfolie en limoensap.Eet smakelijk!

Wil je meer inspiratie over koolhydraat- arme recepten ga dan naar de website van deman-foodandweight



Ingrediënten

- 2 biefstukken van de haas van ieder 250 tot 300 gram
- 1 teen geperste knoflook
- 1 volle theelepel Sambal Badjak
- half pakje roomboter
- zout en peper uit de molen.