

# MAROS

Vers Vlees



## RECEPT: BIEFSTUK TAGLIATA MET PARMEZAANFRIET

### INGREDIËNTEN

(4 PERSONEN)

- ✓ 1 kg frietaardappelen
- ✓ 3 l frituurolie
- ✓ 50 g parmezaanse kaas
- ✓ 1 courgette
- ✓ 100 g groene aspergetips
- ✓ 2 bosuien
- ✓ 75 g rucola slamelange
- ✓ 2 el olijfolie extra vierge
- ✓ 2 el cremaceto balsamico
- ✓ 25 g ongezoeten roomboter
- ✓ 1 el milde olijfolie
- ✓ 4 biefstukken
- ✓ ½ tl zeezout

🕒 **BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN**

🕒 **WACHTTIJD: 20 MINUTEN**

### BEREIDINGSWIJZE

- ➔ Boen de aardappelen schoon onder de kraan. Snijd met het santokumes de aardappelen eerst in plakken van 1 cm en dan in frieten van 1 cm dik. Leg op een theedoek, leg er een theedoek op en maak goed droog.
- ➔ Bak de friet voor. Verhit de frituurolie in de frituurpan tot 150 °C, verdeel de friet in 3 porties en bak elke portie 5 min. Zorg ervoor dat de temperatuur van de olie niet onder de 130 °C komt. Laat elke portie goed uitlekken in het mandje van de frituurpan en leg op een grote platte schaal zonder papier. Dan blijft de friet niet plakken. Laat minimaal 30 min. afkoelen tot kamertemperatuur.
- ➔ Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas. Maak de salade: snijd de courgette met het santokumes in blokjes van 1 cm. Halveer met hetzelfde mes de aspergetips in de breedte en snijd de bosuitjes in schuine dunne ringen. Meng de gesneden groenten met de sla en olijfolie extra vierge. Voeg peper en eventueel zout toe. Besprenkel vlak voor het serveren met de cremaceto.
- ➔ Verhit de boter en olijfolie mild in een koekenpan. Dep de biefstuk droog met keukenpapier en bestrooi met peper en eventueel zout. Bak het vlees 3-5 min. op hoog vuur, keer halverwege. Haal uit de pan, laat losjes afgedekt met aluminiumfolie 10 min. rusten.
- ➔ Bak ondertussen de friet af. Verhit de frituurolie tot 175 °C, verdeel de friet in 2 porties en bak elke portie 4 min. Laat goed uitlekken en bestrooi met het zeezout en de Parmezaanse kaas.
- ➔ Snijd de biefstukken met het vleesmes in plakken van een ½ cm. Serveer met de friet en salade.

*Eet smakelijk,  
Maros Roosendaal*

**KIJK OOK OP MAROS-ROOSENDAAAL.NL**

VOLTA STRAAT 9, 4702 PA ROOSENDAAAL | 0165 - 537 949