

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr biefstuk
30 ml olijfolie extra vergine
1 eetlepel rode wijnazijn
1 flinke teen knoflook
1 rode peper (15 gr)
een kleine rode ui (of een halve grote)
1 tl gedroogde tijm
1 tl gedroogde oregano
1 tl gedroogde rozemarijn
een halve tl komijnpoeder
verse peterselie (ongeveer 5 gram)

BEEF CHIMICHURRY

Bevat per persoon: Kcal: 249 | Eiwit: 23,8 gr | Koolhydraten: 5,4 gr | Vet: 15,2 gr | Vezels: 1,5 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui en hak de knoflook. Voor beide geldt: hoe kleiner hoe beter!
• Halveer de peper in de lengte en verwijder de zaadlijsten. Snij ook de peper in zo klein mogelijk stukjes.
• Doe de tijm, oregano en rozemarijn in een vijzel en maak het zo fijn mogelijk. Als je geen vijzel hebt kun je het ook prima met je mes wat fijner hakken.
• Hak de peterselie fijn. Je wilt ongeveer een eetlepel vol fijngehakte peterselie hebben.
• Doe alle ingrediënten in een schaaltje en roer het door elkaar. Voeg nu de olijfolie en de azijn toe en roer alles nogmaals door.
• Proef de Chimichurry en voeg naar smaak peper, zout en eventueel wat extra azijn toe.
• Haal de biefstuk minstens een half uur van tevoren uit de koelkast.
• Smeer de biefstuk in met olijfolie en grill deze totdat je hem lekker vindt. Ga uit van ongeveer 1,5 minuut per kant voor rood, 2,5 minuut per kant voor rosé en 3,5 minuut per kant voor (bijna) gaar.
• Leg de biefstuk op een bord, dek hem goed af met aluminiumfolie en laat hem een paar minuten rusten. Op deze manier kunnen alle sappen zich weer goed verspreiden door het vlees.
• Serveer de biefstuk (eventueel in plakken gesneden) met een flinke schep Chimichurry erop.

TIPS EN TRICKS

• Begin met een kleine eetlepel azijn om te voorkomen dat de Chimichurry te zuur wordt. Je kunt later altijd nog een paar drupjes toevoegen.
• Maak de Chimichurry een dag van tevoren. De smaken kunnen zich dan goed met elkaar mengen en dat is alleen maar gunstig :) Ik heb het zelf (ruim) twee dagen van tevoren gemaakt en dat ging ook prima.
• Ik heb het al vaker gezegd, maar gun jezelf goede biefstuk! Neem desnoods een wat kleiner stukje zodat het portemonnee-technisch ook allemaal uitkomt. Biefstuk die niet mals is, is altijd te duur. Ook voor een tientje per kilo.