



SLAGERIJ

GLEIS

ambachtelijke smaakmakers

Flat Iron steak (sukade) met gefrituurde uienringen

Ingrediënten:

- 4 x 150 g flat iron steak (sukade)
- 2 el hazelnootolie
- 2 el sherry-azijn
- 2 el plantaardige olie
- 2 el ongezouten boter
- 1 sjalot
- 1 el verse tijm
- 2 tl zwarte peper, grof gemalen
- 2 tl groene peperkorrels op sap, grof gehakt
- 1 el Dijonmosterd
- Peper en zout

Uienringen

- Frituurolie
- 150 ml karnemelk
- 2 el appelazijn
- 200 g bloem
- 3 grote uien, dik gesneden in ringen
- 100 g waterkers

Bereiding:

1. Klop de hazelnootolie en 1 el sherry-azijn in een kleine kom en breng de vinaigrette op smaak met peper en zout.
2. Verhit plantaardige olie in een koekenpan. Kruid het vlees met peper en zout, en bak het 4 à 5 minuten per kant voor medium-rood en laat het 10 minuten rusten.
3. Verwarm de boter en een fijngesneden sjalot in dezelfde pan op middelhoog vuur. Roer af en toe tot de sjalot zacht wordt (circa 4 minuten). Voeg de tijm en de zwarte en groene peperkorrels op sap toe en bak het geheel





SLAGERIJ

GLEIS

ambachtelijke smaakmakers

ongeveer 2 minuten. Voeg de resterende sherry-azijn en 2 el water toe en laat dit sudderen tot de saus dik genoeg is. Haal de saus van het vuur, klop de mosterd erdoorheen en breng het op smaak met peper en zout.

Uienringen

1. Verwarm de frituurolie tot 180 graden. Meng de karnemelk en appelazijn in een ondiepe kom. Doe bloem in een andere kom en voeg peper en zout naar smaak toe. Haal de uienringen eerst door het bloemmengsel, daarna door het mengsel van karnemelk en appelazijn en nog een keer door het bloemmengsel.
2. Frituur de uienringen (niet te veel tegelijk) goudbruin en knapperig in ongeveer 3 minuten. Laat de uienringen uitlekken op keukenpapier.
3. Snij de flat iron steaks (tegen de draad) in dunne plakjes en serveer het vlees met mosterdsaus, waterkers, de vinaigrette en de uienringen.

Eet smakelijk!

