

Ingrediënten voor 4 personen

500 g lerse kogelbiefstuk 1 rode peper 2 tenen knoflook, geperst 3 cm verse gemberwortel, geraspt 3 eetlepels sojasaus 3 bosuitjes 1 rijpe mango sap van ½ sinaasappel 2 eetlepels verse koriander, fijngehakt versgemalen zwarte peper 2-3 eetlepels sesamololie 4 lange metalen of houten spiesen

Tijd: 10-20 min.

Keuken: lers

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Nee

Biefstukspiesjes met gember en mango

Heerlijke biefstukspiesjes (je kan ook entrecote gebruiken) met een aparte mangosaus. De spiesjes zijn zonder mangosaus trouwens ook heerlijk!

Vorbereiding

Snijd de lerse biefstuk in blokjes van 3-4 cm. Snijd de rode peper open en verwijder de zaadjes. Hak de peper heel fijn. Meng in een diep bord de helft van de peper met de knoflook, gember en sojasaus. Schep de blokjes lerse biefstuk erdoor en laat ze 15 minuten marinieren. Snijd de bosuitjes in stukken van 4 cm. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in plakken van de pit. Pureer het vruchtvlees met het sinaasappelsap in een blender of keukenmachine tot een saus en meng de koriander met eventueel de rest van de rode peper en zout en peper naar smaak erdoor. Steek de blokjes lerse biefstuk om en om met stukken bosui aan de spiesen. Bestrijk de spiesen rondom met sesamololie.

Bereidingswijze

Rooster de biefstuk-spiesen op de barbecue, 10 cm boven het smeulende houtskool, in 4-6 minuten rondom bruin en van binnen rosé. Keer ze regelmatig. Serveer de biefstuk-spiesen op borden en zet er een glaasje met mangodip bij. Deze biefstuk-spiesen kunt u ook roosteren onder de ovengrill. Schuif de spiesen op het rooster met het bakblik eronder 10 cm onder het hete grill-element en rooster ze in 4-6 minuten bruin. Keer ze regelmatig.

Serveertips

Lekker met stokbrood of frieten en een oosters getinte salade.

