

Houthakkerssteak

"De perfecte combinatie"



Gewicht:
Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:

Houthakkerssteak is een smakelijke en veelzijdige snit van varkensvlees die vaak wordt gesneden uit de varkensprocureur. Het procureur stukje wordt omwikkeld met plakjes dun gesneden spek.

Gaasterlander variatietip:

Bak de houthakkerssteak op middelhoog vuur voor een perfect gegrild resultaat met een mooie korst, en laat het vlees na het bakken even rusten voor extra malsheid.

1. Op kamertemperatuur laten komen

Haal het vlees minimaal een half uur van tevoren uit de koelkast en laat het afgedekt op temperatuur komen.

2. Boter verhitten

Verwarm de boter in de pan en laat het lichtbruin worden.

3. Bakken

Bak de houthakkersteaks rondom aan in ca. 3 minuten per kant.

4. Rusttijd

Haal het vlees uit de pan en houd het warm onder de aluminiumfolie.

5. Serveren

Smullen!

Voedingswaarde per 100 g onbereid

Energie	164,1 kcal
---------	------------

Vet	7,63 g
- waarvan verzadigd	3,2 g

Koolhydraten	4,48 g
- waarvan suikers	3,4 g

Vezels	0 g
--------	-----

Eiwit	19,2 g
-------	--------

Zout	0,99 g
------	--------