



Basic steak met rucoladressing



Bereidingstijd

< 30 min



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

1 dikke ribeye of T-bonesteak (van minstens 3 cm dik)
1 zakje rucola
50 gram parmezaan
1 eetlepel pijnboompitten
2 deciliter olijfolie (+ extra)
1 bosje tijm
1 bosje rozemarijn
peper en zout

Bereidingswijze

- 1.** Haal het vlees een uur op voorhand uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.
- 2.** Snij de rucola fijn en meng met de Parmezaanse kaas, fijngehakte pijnboompitten en olijfolie. Zet apart.
- 3.** Dep de steak goed droog en breng aan beide kanten op smaak met peper en zout. Bedruppel met olijfolie en wrijf goed in.
- 4.** Bind de tijm en rozemarijn samen met keukentouw en dompel onder in olijfolie.
- 5.** Leg het vlees op de barbecue zodra de kolen witheet zijn. Gril 4 minuten aan één kant en bestrijk regelmatig met het kruidenpenseel. Draai om en gril nogmaals 4 minuten, terwijl je het vlees opnieuw bestrijkt met de kruidenolie.
- 6.** Voor een sappige steak: haal het vlees nu van de barbecue. Voor een meer doorbakken steak: laat nog 2 à 3 minuten per kant verder garen.
- 7.** Laat het vlees 10 minuten rusten onder aluminiumfolie. Zo kunnen de sappen zich goed verdelen en voorkom je dat het vlees bij het snijden vocht verliest.



- 8.** Snij de steak in dunne plakjes en schik op een schaal. Druppel er de rucoladressing over en serveer.