

STEAK OP DIE GESONDE MANIER



By Food lovers recipes



STEAK OP DIE GESONDE MANIER

1 eetlepel kakao

1 teelepel rooipeper

Steak

$\frac{1}{2}$ koppie beesaftreksel

'n klein blikkie sampioene, gedreineer

1 eetlepel olyfolie

2 eetlepels balsamiese asyn

2 koppies blaarslaai

Meng die kakao en rooipeper saam en rol steak daarin.

Braai 2 minute aan weerskante in 'n warm pan.

Voeg beesaftreksel by en laat stadig prut vir 10 minute.

Verwyder van stoof.

Braai dan die sampioene in die olyfolie en balsamiese asyn tot gaar.

Rangskik blaarslaai in 'n bord.

Bedien steak met sampioene en pansous bo-op.

Plasing: Marie Rheeder Troskie