

# Entrecote



## Hoofdgerecht

combi

**4 personen**

**Land:** Griekenland

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Seizoen:** hele jaar door



## Ingrediënten

- frites voor 4 personen (zie elders op deze website)
- olijfolie
- 2 grote entrecotes, van elk 250 gram of 4 kleinere
- ingrediënten voor een Griekse salade (sla, ui, tomaat en feta)
- eenvoudige dressing (olijfolie, wijnazijn, mosterd, peper en zout)

## Bereidingswijze

1. Verhit de lege grillpan minstens 5 min. op hoog vuur. Smeer in of besproei de 1 cm dikke entrecotes met olijfolie. Maal er peper en zout over. Bak de entrecotes elke kant twee minuten in de grillpan (of langer als dikker) en warm houden onder aluminiumfolie.
2. Maak de salade, dressing en de frites

## Tenslotte

Entrecote is een premium gesneden stuk rundvlees van de dunne lende en heeft een klein vetrandje. Traditioneel werd de entrecote gesneden uit het ribgedeelte van het rund.

Tegenwoordig van het lendenstuk, in het Frans contrefilet genoemd. Boven heb ik de entrecote gegrild, maar voor het bakken van een entrecote combineer ik technieken die ik geleerd heb van de top chefs en tv koks Herman den Blijker en Peter Goossens: Van Herman leerde ik om de vetrand van de entrecote te verwijderen en deze eerst uit de bakken. Om vervolgens het vlees in zijn eigen vet te bereiden. Hierdoor maak je optimaal gebruik van de smaak die het vet afgeeft en je steak trekt niet krom in de pan. Van Peter leerde ik om het vlees voor het bakken 15 minuutjes in de oven op 40° te verwarmen. Hierdoor komt het vlees op temperatuur en wordt mooi droog, dus geen gedoe met droog deppen. Voor **Entrecote met olijven** voor **2** personen laat je een grote, dikke malse entrecote (ruim 300 gram) op temperatuur komen zoals boven omschreven, snijdt de vetrand eraf en maal er veel grove zwarte peper over. Snijd twintig zwarte olijven en tien ansjovisfilets uit olie klein (dit kan allemaal ruim van tevoren). Verhit in een zware koekenpan het vetrandje. Bak in dit gloeiend hete eigen vet de entrecote twee à drie minuten per kant, afhankelijk van de dikte. Hij moet van binnen nog rood zijn. Leg hem apart op een vleesplank. Doe de olijven en ansjovis in de pan, roer ze even, doe er een glaasje rode wijn bij en laat dit alles een paar minuten inkoken tot een sausje. Snijd het vlees in plakken, verdeel die over twee bordjes en schep de saus erover. Geef er groene sla bij met een simpele vinaigrette met een beetje mosterd erdoor, en vers stokbrood. Voor **Entrecote op 'n boerenboterham** voor **2** personen maak je eerst een salade. Meng hiervoor 100 gr waterkers met 2 el fijngesneden gedroogde tomaten. Breng op smaak met een el olijfolie en een beetje wijnazijn. Kruid af met peper en zout en meng goed. Meng voor de mayonaise 3 eidooiers met 1 tl mosterd. Voeg een scheutje Worcestershiresaus en scheutje azijn toe. Meng er al kloppend beetje bij beetje 200 ml maïs- of arachideolie onder tot je een mooi gebonden mayonaise krijgt en breng verder op smaak met een snuifje zout. Gril 2 dik gesneden plakken boerenboterhammen in de oven lichtbruin. Bestrijk 2 dingesneden van max. 1 cm entrecote (entrecote a la minute) met olie en kruid met peper en zout. Gril kort op de grillpan aan beide zijden. Bestrijk de boterham met de mayonaise. Leg hierop de biefstuk en werk af met de salade. Of werk de biefstuk voor je de salade erop legt eerst verder af met een scheutje worcestershiresaus, enkele druppels tabasco en een lepeltje mosterd. Tot slot **Entrecote met rode wijnsaus**. Bestrooi 2 entrecotes met zout en laat tien minuten buiten de koelkast staan. Zet de borden in de oven en stel die in op 60 °C. Doe 2 gesnipperde sjalotten met 100 ml rode wijn in een pannetje en breng aan de kook. Laat koken totdat het vocht bijna verdampt is. Doe er dan 100 ml runderfond bij, kook weer iets in. Breng op smaak met zout en peper en houd warm. Bak het vlees zoals boven omschreven, of verhit een el boter met 1 el olie in een koekenpan. Bak de entrecotes. Reken op 2 keer 3 minuten voor rood, 2 keer 4 minuten voor medium vlees. Leg de entrecotes op de verwarmde borden. Klop supersnel en van het vuur af 50 gr boter door de saus en schep er wat van over het vlees. Bestrooi met een handvol peterselie.