



---

## GEGRILD RUNDERFILET MET AVOCADO EN PITTIGE PORTSAUS

---

**Ingredienten:** 4 pers.

- 500 gram runderhaas
- 1 avocado
- ½ spaanse peper fijngesneden

voor de saus:

- ½ sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 1 takje rozemarijn
- ½ klein blikje tomatenpuree
- 1dl. lamsfond
- een scheutje olijfolie
- een lepel balsamico azijn
- 1 eetlepel suiker
- ½ dl. Port



---

### voorbereiding

Voor de saus:

Snij de sjalot en het teentje knoflook en de rozemarijn fijn. Zet een klein pannetje op en voeg een klein beetje olijfolie toe. Alles even aanfruiten en de tomatenpuree toevoegen en het geheel ontzuren (de azijn laten verdampen).

Voeg de suiker, azijn, port en de lamsfond toe, laat het geheel inkoken en op smaak brengen met zout en peper.

---

### Bereiding:

Snij de runderhaas in mooie blikjes 2x 2 cm.

Verhit de wok en met wat olijfolie en boter.

Roerbak beetje voor beetje de runderfilet zeer kort, zodat deze nog rauw van binnen blijft.

Leg het vlees op een bakplaat met bakpapier.

Maak het vlees op smaak met zout en peper.

Snij de avocado rondom in tot op de pit en draai de 2 helften van elkaar.

verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de avocado.

Snij van het vruchtvlees gelijkmatige reepjes.

Als al het vlees klaar is dan de fijngesneden pepertjes roerbakken samen met de avocado.

Haal dit ook uit de pan en meng dit met het vlees op de bakplaat.

---

Na het voorgerecht de plaat in een hete oven plaatsen (185 graden celsius).

Samen met de overige componenten serveren.

---