

---

## Langzaam gegaarde sucade van rund met een jus van knoflook (flat iron steak)

---

Receptuur voor 4 personen

---

Ingrediënten:

700 g gesplitste sucade (flat Iron steak)

voor de saus:

1/2 sjalotje

4 teentjes knoflook

1 takje rozemarijn

1 klein blikje tomatenpuree

2 dl runderfond

een scheutje olijfolie

2 el. balsamico azijn

1 eetlepel suiker

1 dl. Rode wijn

1 theelepel rookzout



---

Voor de saus: Snij de sjalot en het teentje knoflook en de rozemarijn fijn .

Zet een steelpan op en voeg een beetje olijfolie toe.

Fruit de sjalot en knoflook aan en voeg de tomatenpuree toe (ontzuren).

Voeg de suiker, azijn, wijn, rozemarijn en de fond toe, laat het tot de helft inkoken.

Maak op smaak met zout en peper.

---

Vorbereiding voor het vlees

Verhit een pan.

Bestrijk het vlees met een kwastje met olijfolie.

Als de pan heet is schroei dan het vlees kort rondom aan en haal het direct uit de pan, leg het op een bakplaat (ovenvaste schaal).

Bestrooi met peper en rookzout en zet het vlees in de oven op lage temperatuur (80 graden).

Als het vlees de kerntemperatuur heeft van 58 graden is het mooi rosé (medium).

afwerking

---

Even controleren op de gewenste gaarheid (door te drukken op het vlees of het veerkrachtig aanvoelt)

De rest van het garnituur verdelen over de borden en uitserveren.

---