



Bieflap

Gemarineerde bieflapjes 4 personen

- 4 bieflappen van circa 100 g per stuk
- 1 teentje knoflook
- 2 eetl. citroensap, vers of uit een flesje
- 1 eetl. sojasaus
- 1 eetl. bruine basterdsuiker
- scheutje tabasco of 1/2 theel. sambal oelek
- 2 eetl. plantaardige olie

Bereiding

1. Laat de bieflapjes op kamertemperatuur komen.
2. Pers de knoflook in een platte schaal, waar de bieflapjes bij voorkeur naast elkaar in passen.
3. Roer het citroensap, de sojasaus, de basterdsuiker, de tabasco of de sambal door de knoflook. Roer er als de suiker is opgelost, de olie door.
4. Haal de lapjes een voor een aan beide kanten door de marinade en leg ze naast elkaar in de schaal. Laat afgedekt op kamertemperatuur circa 30 minuten rusten en keer de lapjes in die tijd een of twee keer om.
5. Zet een grote koekenpan met een dikke bodem op hoog vuur en laat zonder vet goed heet worden. Het vlees moet meteen dichtschroeien als het de bodem van de pan raakt.
6. Bak de bieflapjes om en om in de hete pan bruin. De duur is afhankelijk van de dikte. Bak rondom in ca. 5 minuten of (een stuk) korter voor een roder resultaat.