

## **Kudu steak met 'n mushroom sous (Verkieslik shiitake mushrooms) (4-6 mense)**

### **Vorbereiding:**

- 1 – 1.2 kg Kudu sirloin (heel)
- Plaas vleis in mengsel van balsamiek en makadamia olie. (gemeng 1 koppie)
- Rol vleis in die spesery mengsel (hieronder) en terug in yskas vir +/- 1 uur.

### **Speserye en mushroom sous:**

- Speserye: Meng grof gemaalde peper, sout, koljander, chilli en halwe pakkie kerrieblare (3 gr). Hou 2 eetlepels spesery eenkant vir sous.
- Twee medium grote uie, 1 rooi en 1 geel peper grof gesny.
- 1 Eetlepel tamatie puree.
- 1 Eetlepel koekmeel.
- Beesvleis aftreksel in water gemeng so 2 koppies
- Intussen week shiitake mushrooms (droog) in water soos op houer aangedui of gebruik vars shiitake mushrooms.

### **Gaarmaak van vleis**

- Gooi macadamia olie en botter in dikplaat braai of steak pan.
- Bak vleis vir so 8 - 10 minute teen warm hitte (medium tot rou) – draai gereeld.
- Haal vleis uit pan en laat rus vir 10 minute.

### **Mushroom sous**

Terwyl die vleis nog rus:

- Braai uie, pepers, gedroogde / vars mushrooms in makadamia olie / botter tot goudbruin.

- Voeg 2 eetlepels grof gemaalde speserye by.
- Voeg 1 eetlepel tamatie puree en koekmeel by en roer.
- Voeg ½ koppie rooiwijn by en kook vir 1 minuut.
- Voeg 2 koppies aangemaakte beesvleis aftreksel by, en kook vir so 5 minute (tot tekstuur reg is)

### **Bedien**

- Sny vleis in medallions (so 2 – 3 cm dik). Onthou om vleis so in so bord te sit dat grein van bo na onder loop. Makliker om saam met grein te sny.
- Skep mushroom sous oor vleis.
- Bedien met kapok aartappels met vars gekapte pietersielie, soet wortels en beet wat in 'n ligte chilli en koljander mengsel gekook is.