

Longhaas met aardappelpartjes en groenten

De longhaas is de middenrifspier en bevindt zich in de borstkas, vlakbij de ossenhaas en de longen van de koe. Longhaas is een plat, langwerpig stuk vlees met een prachtige dooradering en een lange grove draad (net als de bavette). Een klassieke AVG maar dan net wat lekkerder!

- Longhaas
- Aardappels
- 1 paprika
- 1 ui
- Groenten naar keuze
- Gedroogde of verse rozemarijn
- Peper
- Zout
- Olijfolie
- Roomboter

Snijd de aardappels in partjes en laat de schil er omheen zitten, dit zorgt voor een knapperige bite. Doe deze in een bakpan met olijfolie en kruid ze met peper, zout, knoflookpoeder en rozemarijn.

Zet een pannetje met water op en kook hierin een groente naar keuze, zoals broccoli of bloemkool. Serveer eventueel met een groente sausje of wat kruiden.

Bak in een andere pan met olijfolie en roomboter de longhaas. Haal de longhaas ruim van tevoren uit de vriezer, zodat deze ontdooit is wanneer je hem gaat bereiden. Haal het vlees uit de verpakking en dep het droog met een theedoek.

Kruid vervolgens met zout en peper aan beide kanten en leg het vlees in een opgewarmde pan op middelhoog vuur.

Bak het vlees zo'n 3 minuten aan beide kanten, afhankelijk van de dikte van het vlees. Hoe langer je bakt, hoe minder rood hij is van binnen.

Bak bij het vlees in de pan een grof gesneden ui en paprika om er bij te serveren. Deze nemen zo alle smaken uit de pan op en zorgen voor een extra lekkere smaakbeleving.

Wanneer het vlees klaar is laat het dan even rusten en snijd daarna in plakken. Serveer alles op een bord en eet smakelijk!

