



JAMAICAN JERK STEAK MET MANGO SALSA

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Jamaica

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 30 minuten marineren + 10 minuten bereiden

Ingrediënten jerk rub:

- 1 el uienpoeder
- 1 el knoflookpoeder
- 2 tl gedroogde scotch bonnet (of cayennepeper)
- 2 tl zeezout
- 2 tl zwarte peperkorrels
- 2 tl gedroogde peterselie
- 1 tl gemalen tijm
- 2 tl bruine suiker
- 1 tl piment
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- ½ tl chili vlokken
- ½ tl kaneel
- 1 kruidnagel
- ½ tl nootmuskaat
- ¼ tl komijn

Ingrediënten steak:

- 4 kogelbiefstukjes (of bavette-steaks) a 200 gram
- 2 - 3 el zonnebloemolie
- 3 el jerk rub

Ingrediënten salsa

- ½ tl bruine basterdsuiker
- sap van 1 limoen
- zest van ½ limoen
- 1 rijpe mango, in blokjes gesneden
- 2 tomaten, in kleine blokjes gesneden
- ½ rode ui, fijngesnipperd
- ½ rode chilipeper, fijngesneden
- 2 takjes koriander, blad fijngesneden

Bereiding jerk rub:

- Doe de grote en harde ingrediënten in een vijzel en maal deze fijn.
- Meng deze met de overige ingrediënten en doe ze over in een goed afsluitbaar potje.
- Bewaar op een donkere koele plek.

Voorbereiding steaks:

- Smeer de steaks in met wat zonnebloemolie en kruid ze royaal met de jerk rub.
- Dek af met vershoudfolie en laat 30 minuten op kamertemperatuur intrekken.
- Richt ondertussen je BBQ in voor direct grillen op 200 °C.
- Plaats het rooster 20 - 25 cm boven de kolen.

Bereiding salsa:

- Roer de bruine suiker en de limoenzest door het limoensap.
- meng de mango, rode ui, tomaat, chilipeper en koriander door elkaar.
- Giet het limoensap er over en meng door elkaar.

Bereiding steaks:

- Leg de steaks op het hete rooster en grill beide zijden 3 - 4 minuten, zodat er mooie grillstrepen ontstaan en het vlees een kerntemperatuur heeft van 55 °C voor medium-rare.
- Laat de steaks 5 minuten rusten voordat je ze aansnijdt.
- Serveer met de mango en gepofte aardappel met zure room.

Enjoy your meal!

10-05-2025