

Flat iron steak rolls

 6 personen  45 min.     Gemiddeld

Ingredienten & benodigdheden

- Flat iron steak
- Voor de marinade;
- Olijfolie
- Kolenboertje pepermix
- Onbewerkt zeezout
- 2 takjes verse tijm
- 2 takjes verse rozemarijn
- 1 courgette
- 1 gele paprika
- 1 oranje of rode paprika

Benodigdheden

- Spiezen of houten prikkers
- BBQ tang

- Snijd de flat iron steak in gelijkmatige, dunne plakken van ongeveer een halve centimeter dik.
- Meng in een kom de olijfolie, pepermix, zeezout en de verse kruiden.
- Doe de lapjes vlees in de kom en meng het goed door zodat elk stukje vlees in contact komt met de marinade.
- Snijd de groenten in dunne, gelijkmatige reepjes. Zorg dat je ze niet te lang maakt zodat ze niet uit de vleesrolletjes steken. Hiermee voorkom je dat de groenten zullen verbranden.
- Indien je houten spiezen gebruikt leg je deze voor je ze gebruikt in een bak met water. Dit zorgt ervoor dat de spiezen straks minder snel verbranden.
- Steek je BBQ aan en breng deze naar een temperatuur van 180 - 200 graden met één directe- en één indirecte zone.
- Haal het vlees uit de marinade en verdeel ze over een plank.
- Leg wat van de gesneden groenten op elk lapje vlees en rol ze zo strak mogelijk op.
- Rijg dan twee rolletjes vlees aan elke spies. Wanneer je teveel rolletjes aan één spies doet zal het vlees minder snel garen en wordt het lastiger om de spiezen om te draaien.
- Leg de spiezen op de BBQ met het vlees in de directe zone en de uiteinden van de spiezen in de indirecte zone. Zo voorkom je dat de spiezen verbranden.
- Grill de spiezen tot het vlees rondom een mooie korst heeft. Omdat het vlees zo dun is, is een kerntemperatuur van 51 graden moeilijk te meten. Leg ze er dus vooral niet te lang op en haal ze van de BBQ wanneer ze rondom mooi gekleurd zijn.
- Laat de Flat iron steak rolls een paar minuten rusten. En dan, aanvallen!



Bekijk alle receptvideo's
op ons YouTube kanaal