



## Chicken fried steak met romige peperjus

*Een Zuidelijke klassieker uit de Amerikaanse keukens van Texas: dunne runderlapjes gepaneerd in een gekruide bloem, gebakken tot goudbruin krokant en overgoten met een royale romige peperjus.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>20'</b>	<b>20'</b>	<b>4</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

### Ingrediënten

- 4 dunne runderlapjes (elk ca. 150 gr)
- 200 gr bloem
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 1 kl paprikapoeder

1 kl knoflookpoeder  
zout en peper  
4 el zonnebloemolie  
40 gr boter  
3 el bloem  
500 ml melk  
zout en versgemalen zwarte peper

## Bereidingswijze

---

- 1.** Leg de runderlapjes tussen twee vellen plasticfolie en klop ze platter met een vleeshamer tot een dikte van ongeveer 1 cm. Kruid ze langs beide kanten met zout en peper.
- 2.** Meng in een diep bord de 200 gr bloem met het paprikapoeder, het knoflookpoeder, een snuf zout en peper.
- 3.** Klop in een tweede diep bord de eieren los met de 100 ml melk.
- 4.** Haal elk lapje eerst door de gekruide bloem, schud het overtollige af, dompel het dan in het eimengsel en haal het nogmaals door de bloem. Druk de panering goed aan.
- 5.** Verhit de olie op middelhoog vuur in een grote koekenpan. Bak de lapjes in twee beurten, elk circa 3 tot 4 minuten per kant, tot ze goudbruin en gaar zijn. Leg de gebakken lapjes op keukenpapier en houd ze warm in een oven van 80 graden.
- 6.** Giet het meeste bakvet weg maar laat de aanbaksels in de pan. Voeg de boter toe en laat smelten op middelhoog vuur. Strooi de 3 el bloem erover en roer met een garde gedurende 1 minuut tot een gladde roux.
- 7.** Schenk de 500 ml melk er geleidelijk bij terwijl je blijft roeren. Laat de saus op matig vuur al roerend indikken tot een gebonden, romige jus, circa 5 minuten. Kruid royaal met versgemalen zwarte peper en zout naar smaak.
- 8.** Schik de lapjes op borden en overgiet ze met de peperjus. Dien meteen op.

**Tip**

Zorg dat de olie goed heet is voor je de lapjes in de pan legt, zo krijg je een krokante korst die niet loslaat. Bak nooit meer dan twee lapjes tegelijk, anders koelt de olie te snel af.

**Lekker met**

Aardappelpuree en gestoomde maïs of groene boontjes.

**Dranktip**

Een stevige Amerikaanse amber ale of een glas ijskoude zoete thee past perfect bij dit gerecht.

---

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)