



Kalfsvleesrecepten / v2.8

Inhoudsopgave.

Andijviestamppot met kalfsworstjes.....	3
Arabisch gehakt met dadels.....	4
Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.....	5
Auberginepasta met Italiaanse kalfsspiesen.	6
Biefstuk met kruidenboter.	7
Costoletta alla Milanese - gepaneerde kalfskoteletten.....	8
Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm.	9
Italiaanse kalfslappen met spaghetti.....	10
Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.	11
Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto.	13
Kalfsoesters.....	14
Kalfsoesters met mosterdsaus.....	15
Kalfsoesters met Provençaalse saus.....	16
Kalfspastei met champignons (airfryer).	18
Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.....	19
Kalfstong in madeirasaus met pommes duchesse.....	20
Kalfsvleesschnitzels.....	23
Mestreechs vleis.	24
Mixed meatball.	25
Ossobuco - Italiaans stoofvlees van kalfsschenkel.	26
Pittige pappardella met oesterzwammen.....	28
Saucijzenbroodjes I.....	29
Saucijzenbroodletter.	30
Schnitzelrolletjes met tapenade en ham.....	31
Spinaziegehaktballetjes.....	32
Zigeunersaus II.	33
Zoetkruidig kalfsvlees.....	34
Zwitserse geschnetzeltes I.	35
Gebruikte afkortingen.....	36

Andijviestamppot met kalfsworstjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Sjeef.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen
500 g andijvie, in
reepjes
½ tl kerriepoeder, milde
1 paprika, rode, grof-
geraspt
2 par perzik, in blokjes
2 worstjes, kalfs-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de aardappelen in water met zout in 20 min. gaar.

Laat de andijvie 5 min. voor het einde van de kooktijd bovenop de aardappelen meekoken.

Stamp de aardappelen en de andijvie grof.

Bak de kalfsworstjes, snijd ze in plakjes en schep de plakjes worst door de stampot.

Arabisch gehakt met dadels.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Arabische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Marijke Geurts

Ingrediënten

¼ l bouillon
1-2 el citroensap
150 g dadels
400 g kalfsgehakt
- kaneel
1 blk kikkererwten,
uitgelekt
- kruidnagelpoeder
- nootmuskaat
- olie, olijf-
- peper
- peterselie, verse
50 g pistachenoten
1 tl suiker
- zout

Bereiding.

Kruid het gehakt met zout, peper, nootmuskaat, kruidnagelpoeder en kaneel.
Vorm stuitergrote balletjes van het gehakt.
Bak de gehaktballetjes in wat olijfolie bruin.
Ontpit de dadels.
Snijd de dadels in repen.
Voeg de dadelrepen met de bouillon, kikkererwten, citroensap en suiker toe aan de gehaktballetjes.
Stoof de gehaktballetjes 15 minuten zonder deksel op de pan.
Strooi de pistachenoten en veel verse peterselie over de gehaktballetjes..

Tip:

Lekker met pilafrijst.

4

Bereidingstijd: 30-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Asperges sautées et ris de veau - gesauteerde asperges met zwezerik.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carta -
Limbogondiers

Ingrediënten

44 asperges
1 kg lamsoren
1 kg shii-take
2½ kg zwezerik

Voor de saus:

1 l kalfsfond
- kervel
4 sjalotten
4 tk tijm
½ l wijn, rode

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Spoel de zwezerik in koud water.
Zet de zwezerik hierna op in kokend water met zout en laat op een laag vuur 20 min. pocheren. Laat vervolgens de zwezerik in koud water afkoelen.
Pel de zwezerik en snijd in plakken.
Laat de zwezerik verder afkoelen.
Schil de asperges en snijd ze diagonaal in plakken van 3 mm.
Bewaar de asperges in de koeling.
Zet de lamsoren op ijswater.
Verwijder de stelen van de shiitakes (bewaren) en snijd de hoedjes in plakken
Bewaar de shiitakes koel.

Saus:

Snipper de sjalotten.
Breng de sjalotten samen met de tijm, shiitakestelen en rode wijn aan de kook en laat tot de helft inkoken.
Voeg de kalfsfond toe en laat inkoken tot tot 1 l.
Zeef de saus en breng op smaak.
Laat de asperges in boter beetgaar sauteren (=snel verhitten).
Zout de plakken zwezerik, haal ze door de bloem en laat ze in hete boter krokant sauteren.
Laat de lamsoren in boter zacht stoven.
Sauteer de shiitakes in boter.
Verhit de saus.
Leg midden op de borden een lepel asperges.
Leg hierop wat lamsoren.
Verdeel de rest erover.

Auberginepasta met Italiaanse kalfsspiesen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

2 aubergines, in blokjes
2 el azijn, balsamico
8 kalfsspiesen, Italian
3 el olie, olijf-,
traditioneel
- peper
400 g tagliatelle
1 bl tomatenblokjes à
400 g
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2665
Energie kcal: 635
Eiwit: 49 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 83 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit 2½ el van de olie in een hapjespan.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Bak de aubergine 5 minuten mee.
Voeg de tomatenblokjes en het vocht toe.
Roer de azijn door het mengsel.
Roer peper en zout naar smaak door het mengsel.
Stoof alles nog 7 minuten.
Kook de tagliatelle in water met zout beetgaar.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen in een grillpan of op het rooster van een gloeiende barbecue rondom bruin.
Serveer de spiesen met de pasta en de saus.

Tip:

Garneer met fijngesneden basilicum.

Wijntip:

Canaletto, rosado, rosé, Italië.

Biefstuk met kruidenboter.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Bewust Eten

Ingrediënten

2 tk basilicum, dille, dragon, en peterselie
4 biefstukjes (van de haas)
60 g boter, zachte
1 tn knoflook
2 el olie
1 el peperkorrels, gekleurde
4 salieblaadjes
1 sjalotje
½ tl zout

Voorbereiding.

Was de kruiden wassen, sla ze droog en snijd ze fijn.
Maak het sjalotje en de knoflook schoon.
Rasp het sjalotje fijn.
Hak de knoflook grof, bestrooi het met zout en druk het plat.
Roer de boter in een schaaltje tot crème en meng de kruiden, het sjalotje en de knoflook erdoor.
Doe het mengsel in een spuitzak en laat de boter in de koelkast iets opstijven.

Bereiding.

Was de biefstukjes en dep ze droog.
Maal de peperkorrels grof en wrijf de biefstukjes daarmee in.
Verhit de olie sterk in een koekenpan en bak de biefstukjes aan beide kanten 1 min. flink, zodat de poriën snel dichtgaan.
Draai de biefstukjes zonder erin te prikken.
Bestrooi de biefstukjes flink met zout en peper.
Zet het vuur lager en bak de biefstukjes aan beide kanten in nog eens 2-3 min. tot de gewenste mate van gaarheid is bereikt.
Leg de biefstukjes op de borden en garneer de biefstukjes elk met een toefje kruidenboter.

Tip:

Lekker met aardappelrösti en in boter gesauteerde broccoli of gegrilde tomaten.

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 6-8 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1340
Energie kcal: 320
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 20 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Costoletta alla Milanese - gepaneerde kalfskoteletten.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- bloem
- 100-150 g boter
- broodkruim, vers
- 1 citroen
- 2 eieren
- 2 koteletten, kalfs-
(zodik als het bot, het
vlees dun uitgeklopt)
- 1 el parmigiano
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vraag de slager de koteletten goed plat te slaan.
Eenmaal thuis doe je het zo nodig nog eens over.
Leg het vlees tussen 2 velletjes plastic en mep er flink op met een lege wijnfles of iets dergelijks.
Bestrooi het vlees lichtjes met zout en haal het door de bloem.
Klop het teveel eraf.
Klop de eieren los in een diep bord en doe het kruim in een ander bord.
Haal de plakken vlees door het ei en deponeer ze in het broodkruim.
Paneer het vlees en druk het kruim goed aan.
Laat nu de boter in 1-2 koekenpannen bruisen en bak de schnitzels aan twee kanten bruin op een niet te hoog vuur (elke zijde ca. 5 min.).
Serveer de koteletten met een schijfje citroen.

Gestoofde kalfspoelet met bleekselderij, wortel en tijm.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta-Anton

Ingrediënten

33 cl bier "De Zeezuiper"
- boter, room-
4 el crème fraîche
250 g bleekselderij
600 g kalfspoelet, magere
2 tn knoflook
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl tijm, verse
1 ui
250 g wortelen
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het magere kalfspoelet in blokjes.
Braad de poelet om en om aan in een mengsel van zonnebloemolie en roomboter, totdat ze goudbruin van kleur zijn.
Verlaag de hittebron en voeg de fijngesneden bleekselderij, wortelen, ui, (verse) tijm, 1 el fijngehakke bieslook, de fijngehakke knoflook en de helft van het bier aan het kalfspoelet toe. Doe er naar smaak peper uit de molen en zout bij.
Laat dit geheel gedurende 60-70 min. zacht stoven.
Doe 15 min. voor het einde van de stooftijd de rest van het bier erbij.
Laat het stoofvocht zoveel mogelijk inkoken.
Roer de crème fraîche erdoorheen
Verdeel het vlees, de groenten en de saus over 4 voorverwarmde borden.
Garneer met fijngehakke bieslook.

Tip:

Serveren met aardappelpuree, in boter gestoofde sperzieboontjes of groene kool.



Italiaanse kalfslappen met spaghetti.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

250 g champignons
500 g kalfslappen
1 pt knoflookpuree
1 zk Spaghetti mix
con fungi (Knorr)
3 el olie, olijf-
50 g olijven, zwarte
(zonder pit)
½ el oregano, gedroogd
- peper
300 g spaghetti
3 tomaten
1 ui
1 dl wijn, witte droge
- zout

Bereiding.

Snijd de champignons in plakjes.
Laat de kalfslappen op kamertemperatuur komen.
Snijd de kalfslappen in blokjes.
Maak de ui schoon.
Snipper de ui.
Snijd de tomaten in stukjes.
Verhit de olie in een braadpan.
Bestrooi het vlees met peper en zout.
Bak het vlees op een halfhoog vuur al omscheppend bruin.
Bak de ui, de knoflook en de champignons 3 minuten mee.
Schenk de wijn langs de zijkant van de pan bij het vlees.
Voeg 4 dl warm water toe.
Voeg de inhoud van het zakje mix, de oregano en de olijven toe.
Laat het vlees in ± 80 minuten op een laag vuur gaar stoven.
Bereid 15 minuten voor het eind van de bereidingstijd de spaghetti.
Kook de spaghetti in water met zout beetgaar.
Scheep de tomatenstukjes door het vlees.
Serveer het vlees met de spaghetti.

Tip:

Serveren met een groene salade.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Stooftijd: 1 uur 20 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 2350
Energie kcal: 560
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 69 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 ansjovis, ingelegde
1 augurk, zoetzure,
kleine, in plakjes
1 el azijn, balsamico-,
wit
1 el basilicum, verse,
gehakte
4 bollen, Italiaanse
4 sn brood, wit-, oud,
zonder korst
1 ei
500 g gehakt, kalfs-, fijn
- kappertjes
150 g mayonaise
2 el marjolein of
oregano, verse, gehakte
1 el olie, olijf-, extra
vergine
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers
gemalen

Bereiding.

Bereid het gerecht voor in de keuken.
Maal het oude witbrood fijn in de
foodprocessor.
Maak daarna de tonijnmayonaise.
Doe de wijn samen met de uienringen, de
plakjes augurk, de ansjovis en wat vers
gemalen zwarte peper in een steelpannetje.
Brenghet geheel aan de kook en laat de wijn
inkoken tot ±75 ml (zonder ui).
Verwijder de uienringen en de augurk (de
ansjovis mag in de wijn blijven) en laat de wijn
afkoelen.
Doe de tonijn in de foodprocessor en maal hem
zeer fijn.
Voeg de mayonaise, de ingekookte wijn en de
olijfolie toe.
Draai de machine totdat er een mooie, gladde
saus ontstaat.
Proef en voeg eventueel nog wat zout of peper
toe.
Vermeng voor de hamburgers alle ingrediënten
vanaf het vlees tot en met de peper.
Bak een klein proefhamburgertje in een
koekenpan en proef.
Voeg eventueel nog wat zout of peper toe.
Verdeel het gehakt in 8 porties.
Plaats een bakring op het werkvlak.
Druk een portie gehakt in de bakring.
Maak de bovenkant mooi vlak.
Verwijder de ring.
Vorm zo nog 7 hamburgers.
Scheep ze met een platte spatel van het
werkvlak en leg ze op een bord.
Dek af en zet tot gebruik in de koelkast.
Gril de hamburgers op de barbecue in 10-15
min. gaar.
Snijd ondertussen de broodjes door en bestrijk
de snijvlakken met een beetje olijfolie.
Gril ook de snijvlakken van de broodjes.
Bestrijk alle broodhelften met een laagje
tonijnmayonaise.
Leg ze met de onbesmeerde kant naar beneden
op bordjes (per portie gebruik je maar een half
broodje).
Beleg de broodjes met wat gemengde krulsla
en een hamburger.
Garneer met de kappertjes.

Tip:

Witte balsamico-azijn is verkrijgbaar bij goed
gesorteerde delicatessenwinkels. Hij is
eventueel te vervangen door witte wijnazijn.

Ingrediënten (vervolg)

- sla, gemengde
1 blk tonijnstukjes in
olijfolie, uitgelekt
1 ui, in ringen
250 ml wijn, witte,
droge, Italiaanse
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

4 lamskoteletjes (± 250 g)
6 plk prosciutto, dunne
1 bs rozemarijn
1 bs salie
1 bs tijm

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Sla koteletjes voorzichtig plat.
Vorm een kruidenbosje aan een kant van de koteletjes.
Maal er wat zwarte peper over.
Wikkel rond alle koteletjes een plakje prosciutto.
Verhit de bakplaat van barbecue.
Druppel wat olijfolie op de bakplaat.
Leg koteletjes op de bakplaat op de kant van het kruidenbosje.
Bak de koteletjes 5 min. (tot prosciutto er krokant uit ziet).
Keer de koteletjes om.
Bak de koteletjes nog eens 5 min.
Zet barbecue uit.
Wikkel de koteletjes in aluminiumfolie.
Leg de koteletjes 10 min. op de hete barbecuedeksel.
Haal de koteletjes van de deksel.
Laat de koteletjes nog 5 min. rusten
Serveer de koteletjes.

Kalfsoesters.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ien 's recepten

Ingrediënten

60 g boter
400 g champignons
4 kalfsoesters (125 g)
- peper
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de champignons schoon.
Snijd de champignons in zeer dunne schijfjes.
Blancheer de champignons 1 minuut.
Laat de champignons goed uitlekken.
Bestrooi de kalfsoesters met peper.
Bak de kalfsoesters in de boter in 2 minuten
aan beide kanten bruin.
Voeg de geblancheerde champignons toe aan de
kalfsoesters.
Breng de kalfsoesters op smaak met wat zout.

Kalfsoesters met mosterdsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

30 g boter
1 dl finesse (Blue Band)
1½ dl fond, gevogelte
4 kalfsoesters
½ el mosterd, Groninger
150 g oesterzwammen
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 985
Energie kcal: 235
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 12 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het vlees met peper en zout naar smaak.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak het vlees aan beide zijden bruin.
Verdeel de oesterzwammen rond het vlees.
Bak het vlees in 6-8 minuten rosé.
Neem het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm.
Voeg de fond en de room toe.
Breng alles aan de kook.
Roer de mosterd erdoor.
Serveer de saus bij het vlees.

Tip:

Serveren met gekookte aardappelen en bloemkool of broccoli.

Wijntip:

Domaine du Colombier, krachtige rode, Frankrijk.

Kalfsoesters met Provençaalse saus.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Franse
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Vlam in de pijp

Ingrediënten

3 tl aardappelmeel
50 g boter
½ bouillontablet
1 bk champignons
100 g ham
2 kalfsoesters (100 g)
1 tn knoflook
1 tl mosterd, scherpe
1 el olie
6 olijven, groene
1 paprika, rode
- peper
6 tk peterselie
2 tl suiker
1 tl tijm
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine
3 dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Wrijf met keukenpapier de champignons schoon.
Halveer de grote champignons of snijd ze in vieren.
Breng in een steelpan de wijn met het bouillontablet aan de kook.
Pel en snipper intussen de ui.
Snijd de ham in dunne sliertjes.
Voeg de champignons aan het wijnmengsel toe en laat ze ca. 5 min. koken.
Verhit intussen in een braadpan de olie.
Laat de ui ca. 2 min. zachtjes in de olie bakken.
Voeg de ham toe aan de ui.
Pel de knoflook.
Pers de knoflook boven het ui-mengsel uit.
Laat het ui-mengsel, af en toe omscheppend, nog ca. 3 minuten zachtjes bakken.
Was intussen de paprika.
Maak de paprika schoon.
Snijd de paprika in repen van ca. 1 cm breed en snijd de repen in ruiten.
Roer de tomatenpuree door het ham-
uienmengsel.
Voeg het wijn-champignonmengsel, tijm, mosterd en suiker toe.
Breng het geheel al roerend weer aan de kook.
Roer in een kopje het aardappelmeel los met 1 el water.
Voeg dit al roerend aan het wijn-
groentemengsel toe en blijf roeren tot het een licht gebonden saus is.
Voeg de paprika en de olijven toe.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Laat de saus afkoelen.
Zet de saus tot het gebruik in de koelkast.
Verhit de boter in een koekenpan.
Bak de kalfsoesters snel rondom bruin.
Bak in ca. 5 min. de kalfsoesters net gaar (keer ze halverwege).
Verwarm intussen de saus weer.
Verwarm 2 borden voor.
Roer het bakvet van de kalfsoesters door de saus.
Leg de kalfsoesters op de borden.
Verdeel de saus over de kalfsoesters.
Knip de helft van de peterselie erboven fijn.
Garneer de kalfsoesters met de rest van de peterselie.
Dien direct op.

Tip:

Lekker met rijst en een gemengde salade van verschillende soorten sla met sinaasappel.

**Bereidingstijd: 30-60
min.**
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfspastei met champignons (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

Voor het deeg:

1 ei
5 g gist, gedroogde
100 g margarine (Becel)
100 ml melk
5 g suiker
250 g tarwebloem, fijne
5 g zout

Voor de vulling:

250 champignons
- peper, versgemalen
500 g ragout, kalfs-
1 ui
- zout

Bereiding.

Meng alle ingrediënten voor het deeg goed door elkaar tot een luchtig deeg is ontstaan.

Laat dit minimaal 1 uur rusten onder een vochtige doek.

Weeg 150 g van het deeg af en maak er een bol van (dit is voor de deksel en de versiering van de pastei).

Rol het andere gedeelte uit.

Leg een stukje vetvrij papier in een bakvorm.

Leg het deeg mooi passend in de bakvorm.

Vul dit met een lepel met de kalfsragout.

Snijd de champignons en de ui klein en bak dit kort aan met een beetje margarine in een koekenpan.

Breng het ui-champignonmengsel vervolgens op smaak met versgemalen peper en zout.

Smeer het ui-champignonmengsel uit over de ragout.

Rol de plak deeg voor het deksel uit.

Leg de deksel op de vlaai en snijd het restant eraf.

Van de restanten maak je blaadjes en bloemetjes en leg deze mooi in patroon op de deksel.

Bestrijk de vlaai met het ei en bak hem in je Airfryer. (45min.-150°C).



Bereidingstijd: - min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfsreepjes in pepersaus met lauwwarme boontjes.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

20 g amandelen
20 g boter
1 el citroensap
400 g kalfsschnitzels
2 tl mosterd
2 el olie, olijf-
- peper
1 zk pepersaus met cognac
(Knorr)
500 g sperziebonen
1 ui, grote
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1240
Energie kcal: 295
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snijd de kalfsschnitzels in reepjes.
Hak de amandelen grof.
Klop een dressing van de olie, het citroensap, de mosterd en peper en zout naar smaak.
Kook de sperziebonen in water met zout beetgaar.
Verhit de boter in een koekenpan.
Fruit de ui al omscheppend goudgeel en glazig.
Voeg het vlees toe.
Bak het vlees al omscheppend bruin.
Scheep de saus erdoor.
Warm alles door.
Giet de sperziebonen af.
Scheep de dressing door de sperziebonen.
Strooi de amandelen over de sperziebonen.
Serveer de sperzieboontjes bij het vlees.

Tips:

- Serveer het gerecht met gekookte aardappelen.
- Geen pepersaus met cognac voorhanden, neem dan gewone pepersaus en voeg 1 el cognac toe (even goed doorroeren).

Wijntip:

Tanguero, Malbec, rood, Argentinië, krachtig.

Kalfstong in madeirasaus met pommes duchesse.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**
**Keuken: Belgische,
Vlaamse**
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Vlaamse top 10

Ingrediënten

Voor de tong in de kalfs- bouillon:

1 kalfspoot, in 3-4 stukken
1 bol knoflook
4 kruidnagels
4 laurierblaadjes
1 kl peperbolletjes, zwarte
(of wat grof gemalen
zwarte peper)
2 preien
1 tk rozemarijn
4 stl selderij
4 tk tijm
1 tong, kalfs-
2 uien
4 l water
4 wortels, dikke
- zout

Voor de saus:

60 g bloem (voor de roux)
60 g boter (voor de roux)
- boter
1½ l bouillon, kalfs-
½ citroen
500 g champignons,
Parijse, kleine
1 tn knoflook
15 cl madeira

Voorbereiding.

Leg de kalfstong in een pot met gezouten water.
Zet het vlees een nachtje in de koelkast.
Leg de tong nadien enkele uren in water om te ontzilten.

Bereiding.

De blanke fond met tong:

Zet een grote kookpot of soepketel gevuld met water op een matig vuur.
Spoel alle bouillongroenten schoon.
Snijd de wortelen, de prei en de selderij in grove stukken.
Gebruik ook wat loof van de selderij.
Doe de groenten in de pot met water.
Pel de uien, snijd ze in grove stukken.
Snijd de bol knoflook overlangs in tweeën en gooi de helften in de pot, samen met de stukken ui.
Doe de peperbolletjes in een vijzel en kneus ze (of gebruik grof gemalen zwarte peper).
Doe de peper samen met de kruidnagels, de laurierblaadjes, de rozemarijn en de takjes verse tijm in de bouillon.
Voeg ook een snuf zout toe.
Breng de groentebouillon aan de kook.
Leg vervolgens de stukken kalfspoot in de warme bouillon, samen met de kalfstong.
Laat de bouillon met de kalfspoot en de tong 90 min. sudderen, tot het vlees gaar is.
Haal de botermalse kalfstong uit de bouillon.
Laat het vlees wat afkoelen.
Schep nadien het laagje vet dat aan het oppervlak drijft weg (zo krijg je een smaakvolle en ontvette bouillon).

De aardappeltorentjes:

Schil de aardappelen, snijd ze in grote stukken en kook ze gaar in water met een snuf zout.
Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur, zodat het laatste restje kookvocht wegdampt.
Roer de aardappelen door de passe-vite, zodat je een fijn puree krijgt.
Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).
Voeg wat zout toe, roer die goed door en schep de puree in een (plastic)spruitzak, voorzien van een breed gekartelde spuitmond.
Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.
Spuut daarop identieke torentjes van aardappelpuree, die zo'n 4 cm. breed en hoog zijn.

Ingrediënten (vervolg):

1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
2-3 tk peterselie, krul-
1 sjalot
2 el tomatenpuree,
geconcentreerde
- zout

Voor de pommes duchessee:

1 kg aardappelen,
loskokend
4 eieren
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zet de pommes duchessee opzij tot 20 min. voor het serveren.

De madeirasaus:

Schenk de bouillon van de groenten en de kalfspoot door een zeef.
Gooi de uitgekookte groenten en de stukken poot weg.
Maak nu de roux voor de saus.
Smelt de boter in een pot op een matig vuur.
Schep de bloem bij de bruisende boter en roer het met de garde door.
Laat het stevige mengsel kort bakken, zodat de bloemsmaak verdwijnt.
Schep een deel van de kalfsbouillon bij de roux en roer het met de garde door.
Laat de saus binden.
Voeg extra bouillon toe als de saus te dik is.
Houd de saus warm op een zacht vuur.
Voeg de tomatenpuree toe en roer het goed door.
Proef de saus en kruid ze met wat versgemalen peper en een snufje zout.
Borstel de paddenstoelen schoon en snijd elk exemplaar in kwartjes.
Houd ze even opzij.
Pel de sjalot en snipper die in zo fijn mogelijke stukjes.
Plet de knoflook tot pulp.
Smelt een klontje boter in een braadpan op een matig vuur.
Bak de kwartjes champignon goudbruin.
Voeg na enkele min. de knoflookpulp toe, gevolgd door de snippers sjalot.
Kruid de paddenstoelen met een beetje peper en zout.
Pluk intussen enkele takjes krulpeterselie, spoel ze schoon en snipper het kruid zo fijn mogelijk.
Schep de gebakken champignons in de saus en laat ze kort pruttelen.

Afwerken en serveren:

Verwarm de oven voor tot 180°C.
Giet de mader in de saus, voeg wat citroensap toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat versgemalen peper (of een beetje cayennepeper) en zout.
Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.
Schuif de pommes duchessee in de hete oven van 180°C.
Gaar ze goudbruin in ca. 20 min.
Neem er de (deels) afgekoelde kalfstong bij en pel het vel (een taai vlies) ervan af (doe dit zorgvuldig).
Achteraan de tong zit een stuk vet...snijd dit weg.



Kalfstong

Gebruik een vlijmscherp mes om de kalfstong te snijden.
Snijd het botermalse vlees in dunne plakjes (ca. ½ cm dik).
Schik op het bord van elke tafelgast enkele lapjes kalfstong en lepel er een flinke schep madeirasaus met paddenstoelen over.
Serveer het gerecht met de aardappeltorentjes.

Tip:

Bewaar de rest van de gezeefde kalfsbouillon voor de bereiding van diverse soepen en sauzen. Vries de bouillon in porties in.

Kalfsvleesschnitzels.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Helen Vrielink-Kool

Ingrediënten

25 g bloem
1 citroen
2 eieren
125 g kalfsmuis
125 ml olie, zonne-
bloem-
125 g paneermeel
- peper
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel het kalfsvlees in 2 gelijke porties.
Leg het vlees tussen twee stukken
vershoudfolie en sla met een vleeshamer het
kalfsvlees tot een dikte van ongeveer 3mm.
Breng op smaak met zout en een beetje peper.
Haal het vlees door de bloem en sla het
overschot af.
Wentel het vlees door de losgeklopte eieren en
dep licht.
Druk het vlees tenslotte in de broodkruim
zonder aan te drukken.
Laat de gepaneerde schnitzels even rusten,
zodat de broodkorst iets kan drogen.
Verhit de olie en de boter tot ongeveer 170
graden.
Bak de schnitzels waarbij je ze regelmatig
bedruipt met de olie, tot ze goudbruin zijn, de
laag broodkruim is gerezen en het vlees gaar is.
Laat de schnitzels uitdruipen op een stuk
keukenpapier.

Tip:

Serveer met een schijfje citroen, friet en sla.

Mestreechs vleis.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Carnaval

Ingrediënten

- boter
1 citroen
2 kg kalfspoelet
1 laurierblad
- peper, versgemalen
½ kg pruimen, zwarte,
gedroogde
1 el stroop
1 gls wijn, witte, droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de pruimen een dag weken in de witte wijn en water.

Braad de kalfspoelet licht aan in boter.

Kook de kalfspoelet vervolgens gaar in het weekwater (marinade van water en wijn) met de citroen, versgemalen peper en zout.

Laat, als het vlees gaar is, de bouillon inkoken tot de helft.

Bind de bouillon met 'n roux van bloem en boter.

Breng de bouillon op smaak met de stroop en peper en zout naar smaak.

Voeg, als de saus warm en op dikte is, de pruimen (zonder pit) en de kalfspoelet toe.

Laat het geheel goed doorwarmen (niet koken).

Mixed meatball.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Vitadis

Ingrediënten

2 eieren
3 tn knoflook, gemalen
1 el olie, olijf-
¼ tl peper
½ ui, fijngesneden
75 g vlees, kalfs-
75 g vlees, rund-
75 g vlees, varkens-
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een vleespan.
Bak de ui gedurende 5 min. in de pan op een hoog vuur.
Voeg dan de knoflook toe en kook het nog 1 min.
Voeg deze ingrediënten samen in een kom en meng er het vlees, de eieren, het zout en de peper aan toe.
Rol balletjes en doe ze opnieuw in de pan.
Bak de balletjes 20-25 min.

Ossobuco - Italiaans stoofvlees van kalfsschenkel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: SmaakMenutie.nl

Ingrediënten

3-4 stl bleekselderij
3 el bloem
- boter (of olijfolie)
1 bouillonblokje, kip-
1 citroen
2 kalfsschenkels (à 250 g)
3 tn knoflook
2 laurierblaadjes
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse
2 tk rozemarijn, verse
1 sjalot
400 g tomatenblokjes
1 el tomatenpuree
1 winterpeen, kleine
100 ml wijn, witte
- zout

Bereiding.

Bestrooi de kalfsschenkels rondom met zout en peper.

Haal het vlees vervolgens door de bloem en klop het overtollige bloem van het vlees.

Verhit een flinke klont boter en/of olijfolie in een braadpan en schroei het vlees in ca. 5-10 min. rondom dicht.

Haal de kalfsschenkel uit de pan en zet ze even weg.

Snijd ondertussen de stengels bleekselderij en de kleine winterpeen in kleine blokjes. Snipper ook de sjalot (of ui) en snijd 2 tenen knoflook fijn.

Stoof de gesneden bleekselderij, winterpeen, sjalot en knoflook enkele minuten goed aan in dezelfde pan.

Voeg vervolgens de tomatenpuree toe en bak dit al omscheppend 1 min. mee met de groenten.

Schenk de witte wijn bij het geheel en breng het tegen de kook aan.

Voeg de tomatenblokjes toe en meng ze door het geheel.

Voeg 300 ml (lauw)warm water toe samen met het kipbouillonblokje.

Bring het tegen de kook aan.

Doe het vlees terug in de pan en voeg ook de takjes rozemarijn en de laurier toe.

Laat het geheel op laag vuur minimaal 2 uur sudderen.

Haal het laatste half uur de deksel van de pan om de saus wat in te dikken.

Maak ondertussen de gremolata door 1 teen knoflook ragfijn te snijden, de peterselie fijn te hakken en de citroen te raspen.

Meng alles goed door elkaar en voeg de gremolata toe vlak voor het serveren.

Tips:

- Gebruik i.p.v. 300 ml water met het kippenbouillonblokje eens kalfsfond.
- I.p.v. kalfsschenkels kunt u ook runderschenkels gebruiken.
- Serveer het gerecht, zoals de Italianen het doen, met risotto of polenta. Maar pasta, stokbrood of frietjes kunnen net zo goed!

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pittige pappardella met oesterzwammen.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Managé

Ingrediënten

4 kalfssaucijzen
1 tn knoflook
300 g oesterzwammen,
in reepjes van 1½ cm
3 el olie, olijf-
350 gr pappardelle
(pasta)
75 g Pecorino Romano,
geraspt
1 peper, rode
20 g peterselie, platte,
fijngesneden

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder het vel van de saucijzen en maak het fijn.
Snijd het vruchtvlees van de rode peper fijn.
Verhit de olie in een wok en bak het vlees op hoog vuur in 5 min. bruin en gaar.
Scheep regelmatig om.
Voeg de rode peper, oesterzwammen en knoflook toe en bak 3 min. mee.
Kook ondertussen de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.
Giet de pasta af en schep door het saucijzenmengsel.
Roer de peterselie en kaas erdoor en serveer direct.



Pecorino Romano

Saucijzenbroodjes I.



Menugang: Hapje,
tussendoortje, voor-
gerecht
Keuken: -
Stuks: 7
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

- azijn, enkele druppels
50 g bloem
50 g boter
½ ei
350 g gehakt, kalfs-
2 el ketjap manis
- nootmuskaat
- paprikapoeder
- peper, versgemalen
1 uitje, klein,
gesnipperd
¼ dl water
- zout
- zout, aroma-

Bereiding.

Warm de oven voor op 200°C .
Meng de bloem met wat zout.
Snijd van de harde boter hazelnootgrote
blokjes.
Voeg druppelsgewijs water en azijn toe aan de
boter.
Meng met een mes de massa tot een
samenhangende bal, waarin de klontjes boter
nog duidelijk te zien zijn.
Rol de bal op een met bloem bestrooide tafel
uit.
Vouw het deeg op.
Rol het deeg opnieuw uit.
Pak het deeg in folie in.
Laat het deeg in de koelkast ± 30 minuten
opstijven.
Rol het deeg opnieuw uit tot een lange lap van
± 35 x 10 cm.
Maak het gehakt pittig aan met de kruiden, ui
en het ei.
Vorm van het gehakt een worstje, even lang als
de deeglap.
Leg het vlees op het deeg.
Rol het deeg op.
Plak de randen van het deeg met water vast.
Breng de rol over op een met water natgemaakt
bakblik.
Bestrijk de bovenkant van de rol met de rest
van het losgeklopte ei.
Bak de rol ± 25 minuten in de voorverwarmde
oven.
Snijd de rol na het bakken in saucijsjes van ± 5
cm.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Saucijzenbroodletter.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ****
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

10 pl bladerdeeg
- bloem
2 eieren
250 g gehakt, kalfs-of
varkens-, mager
250 g gehakt, runder-
 $\frac{3}{4}$ tl kerriepoeder, mild
- margarine
1 mp nootmuskaat
6 el paneermeel
 $\frac{1}{2}$ tl paprikapoeder,
mild
- peper, zwarte,
versgemalen
1 tl tijm, gedroogde
2 el worcestersaus
- zout, naar smaak

Bereiding.

Vermeng het gehakt met de specerijen, de worcestersaus, 1 ei, het paneermeel, flink wat peper en wat zout.

Bak even een proefhamburgertje in een pan om te bepalen of er nog extra zout en/of peper toegevoegd moet worden (het gehakt mag niet te flauw zijn, aangezien het deeg niet veel smaak heeft).

Vorm een lange rol van het gehakt.

Rol het bladerdeeg op een licht bebloemde ondergrond uit tot een lap van zo'n 10 cm. breedte. (hij moet iets langer zijn dan de gehaktrol).

Snijd de randen met een deegradertje even bij.

Leg de gehaktrol op het deeg.

Bestrijk één lange zijde en beide korte zijden van het deeg met een beetje losgeklopt ei.

Vouw het deeg over het gehakt heen, rol de staaf een halve slag en plak het geheel dicht met behulp van het ei.

Doe hetzelfde met de uiteinden.

Leg de worst op het werkvlak met de naad naar beneden.

Vorm er een mooie S van.

Beboter een bakplaat.

Leg de S erop en plaats de bakplaat in een voorverwarmde oven van 210°C

(conventionele) of 190°C (hetelucht).

Bak de saucijzenbroodletter in 40 min.

goudbruin en gaar.

Draai eventueel de oven de laatste 10 min. iets lager, als het deeg te bruin dreigt te worden.

Laat de letter een klein beetje afkoelen op een rooster.

Hij is het lekkerst als hij halfwarm gegeten wordt.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Schnitzelrolletjes met tapenade en ham.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

4 pl ham, rauwe
4 kalfsschnitzels,
ongepaneerde
2 limoenen
4 el olie, olijf
- peper, versgemalen
1 zk peultjes,
schoongemaakt (200 g)
1 zk sperziebonen,
panklare (500 g)
4 el tapenade, groene
olijven
- zout

extra nodig:
- cocktailprikkers

Bereiding.

Boen 1 limoen schoon.
Rasp de groene schil van de limoen dun af.
Pers beide limoenen uit.
Sla de schnitzels, afgedekt met huishoudfolie, nog iets platter.
Bestrijk de schnitzels met de tapenade.
Leg een plak ham op de tapenade.
Rol de schnitzels met de ham op en steek ze vast met een cocktailprikker.
Verhit 3 el van de olie.
Bak de schnitzelrolletjes rondom bruin aan.
Laat de schnitzelrolletjes op een laag vuur, in ca. 15 min. helemaal gaar bakken.
Draai schnitzelrolletjes regelmatig om zodat ze rondom mooi bruin worden.
Kook intussen de peultjes en de sperziebonen in ca. 7 min. in water met zout beetgaar.
Giet de peultjes en de sperziebonen af.
Scheep de rest van de olie, de limoenrasp en het limoensap door de peultjes en de sperziebonen.
Serveer de peultjes en de sperziebonen bij het vlees.

Tip:

Lekker met gebakken aardappelschijfjes.

Dranktip:

Frisse fruitdrank druif-citroen.

Wijntip:

Giacondi Grillo Sicilia, Italië.

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1345
Energie kcal: 320
Eiwit: 34 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spinaziegehaktballetjes.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Bron: Spinazie

Ingrediënten

2 eieren, losgeklopt
350 g gehakt, kalfs-
2 tn knoflook
- olie, frituur-
2 el olie, olijf-
- paneermeel
2 tl paprikapoeder
- peper
100 g roomkaas met
tuinkruiden, verse
100 g spinazieblokjes
(Iglo Gehakte Spinazie)
- zout

Bereiding.

Leg de spinazie 1 uur in een schaal (3 min. in de magnetron op de ontdooistand).
Voeg de roomkaas toe aan de spinazie.
Roer de spinazie en roomkaas goed door elkaar.
Verdeel het roomkaasmengsel in 12 porties.
Pel de teentjes knoflook.
Snijd de knoflook fijn.
Meng de knoflook met de gehakt in een ruime kom met 1 tl zout, 1 tl peper, paprikapoeder, 2 el olijfolie, 1 ei en 4 el paneermeel.
Vorm 12 platte lapjes van het gehaktmengsel.
Leg op elk lapje gehakt een portie roomkaas.
Vouw het gehakt om de roomkaas heen.
Wentel de gevulde gehaktballetjes eerst door het losgeklopte ei en vervolgens door het paneermeel zodat ze er helemaal mee bedekt zijn.
Frituur de gehaktballetjes (6 tegelijk) in de hete olie 170°C goudbruin (ca. 7 min.).
Laat de balletjes ca. 15 minuten koelen alvorens ze te serveren.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zigeunersaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

voor de bouillon:

- citroensap
1 kalfspoot
150 g kalfsschenkel
150 g kalfsschouder
½ prei
1 tk selderij of
peterselie
2 uien, grote
1 winterpeen of 3
worteltjes

voor de saus:

30 g bloem
65 g boter
½ l bouillon (hierboven)
½ paprika, in
dobbelseentjes
1 tl paprikapoeder
4 el room, zure
50 g spek, gerookte, in
dobbelseentjes
2 uitjes, gesnipperd

Bereiding.

Kook in ca. 5 uur een ½ l krachtige, sterke bouillon van de genoemde ingrediënten. Smelt 35 g boter, meng deze met de bloem en scheutje voor scheutje met de bouillon. Sudder de uitjes, het spek en de paprika in de overige boter. Voeg de paprikapoeder toe. Roer dit mengsel door de gebonden bouillon. Laat dit ongeveer 30 min. sudderen. Maak de saus af met de room en voeg wat citroensap toe.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zoetkruidig kalfsvlees.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000

Ingrediënten

1 dl bouillon, rundvlees-
(van een tablet)
600 g kalfsriblappen
1 tl kaneelpoeder
1 bl kikkererwten (à
400 g)
2 tn knoflook,
gesnipperd
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
3 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
50 g rozijnen
1½ dl sap, sinaasappel-,
versgeperst
300 g tomaten, in
stukjes
2 uien, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Wrijf het vlees in met versgemalen peper en zout naar smaak.
Verhit de olie in een braadpan
Bak het vlees op een halfhoog vuur aan beide kanten bruin.
Neem het vlees uit de pan.
Fruit de uien met de knoflook al omscheppend 5 min. op een halfhoog vuur.
Bak de tomaten al omscheppend 5 min. op een hoog vuur mee.
Voeg het sinaasappelsap, de bouillon, de koriander, de komijn, het kaneelpoeder, de rozijnen en peper en zout naar smaak toe.
Breng alles aan de kook.
Leg het vlees terug in de pan.
Stoof het vlees met de deksel op de pan in ca. 75 min. gaar.
Spoel intussen de kikkererwten onder stromend water af.
Scheep ze een ½ uur voor het einde van de bereidingstijd door het tomatenmengsel.

Tip:

Lekker met couscous.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1890
Energie kcal: 490
Eiwit: 37 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zwitserse geschnetzeltes I.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zwitserse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1½ el bloem
1 el boter
300 g champignons
600 g kalfsfricandeau
4 el olie
- peper, versgemalen
200 ml slagroom
1 ui
200 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui.
Snipper de ui.
Veeg de champignons schoon.
Snijd de champignons in vieren.
Snijd het vlees in repen.
Kneed de boter met de bloem kruimelig.
Verhit de olie in een koekenpan.
Bak het vlees in porties gaar.
Haal het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm onder aluminiumfolie.
Bak de ui met de champignons ca. 3 min. in het achtergebleven bakvet.
Schenk de wijn bij het champignonmengsel.
Laat het champignonmengsel ca. 3 min. koken.
Roer de slagroom door het champignonmengsel.
Roer het boterbloemmengsel door de saus.
Breng de saus op smaak met zout en peper.
Scheep het vlees door de saus en verwarm het geheel goed door.

Tip:

Lekker met gekookte witte rijst of röstirondjes.

Wijntip:

Franker Silvaner, Duitse witte wijn

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

