



Vleesrecepten-rund IV v0.7

Inhoudsopgave.

Gegratineerd stoofvlees met rode ui.....	3
Gegratineerde bloemkool met tartaar.....	4
Gehaktspiesen met patat.....	5
Jachtschotel met wortelpuree.	6
Koreaanse burger met gebakken ei.	7
New York smash burger bagel.....	8
Steak tartaar met fijne frieten.....	9
Gebruikte afkortingen.....	11

Gegratineerd stoofvlees met rode ui.



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

Ingrediënten

2 el bloem
2 el boter, room-
1 bouillontablet, runder-
½ brood, stok-
150 g gruyère
2 el mosterd
- peper, versgemalen
600 g runderlappen
6 tk tijm, verse
1 kg ui, rode
250 ml wijn, witte,
droge
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 150°C.
Schil de rode uien en snijd ze in reepjes.
Dep de runderlappen droog en snijd ze in blokjes van 4x4 cm.
Ris de blaadjes van de tijm.
Verhit de roomboter in een braadpan tot deze bruin kleurt.
Bak het rundvlees rondom aan en breng het op smaak met peper en zout.
Voeg de rode uien toe en bak ze 5 min. mee.
Voeg de bloem toe en schep het goed om.
Voeg de mosterd, de witte wijn, het bouillontablet en de tijmblaadjes toe.
Schenk er 250 ml water bij en breng aan de kook.
Doe de deksel op de pan en zet het in de oven.
Laat het 3½ uur stoven (kijk af en toe of er nog voldoende vocht in de pan zit).
Snijd het stokbrood in plakken en rasp de gruyère.
Verhoog de oventemperatuur naar 180°C.
Neem de deksel van de braadpan, roer de stoof door en leg de broodjes dakpansgewijs op de stoof.
Bestrooi ze met de kaas.
Gaar de stoof nog 30 min. in de oven, tot de kaas gesmolten is en de broodjes krokant.
Bestrooi het met de rest van de tijm.

Bereidingstijd: 270 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 679
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 16 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegratineerde bloemkool met tartaar.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

1 bloemkool (à 800 g)
20 g kaas, geraspte
2 el olie
- peper, versgemalen
- suiker
- tabasco
250 g tartaar
1 bl tomaten, gepelde
3 el tomatenpuree
- 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 bloemkool schoon, was hem en kook hem 15-20 min. in water met zout.
Bak de tartaar in de hete olie kruimelig en roer er de tomatenpuree door.
Blus af met de inhoud van het blik gepelde tomaten en laat dit op een matig vuur 10 min. inkoken.
Breng het op smaak met zout, versgemalen peper, suiker en tabasco naar smaak.
Doe het tartaarmengsel over in een ovenschaal, zet de uitgelekte bloemkool hierop en bestrooi die met de kaas.
Zet de schaal in een op 200°C voorverwarmde oven en laat de kaas in 20-30 min. gratineren.

Gehaktspiesen met patat.



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

Ingrediënten:

1 dl dressing, yoghurt-
700 g frites
350 g gehakt runder-
2 komkommers, in plakjes
- olie, frituur-
2 el olie, olijf-,
traditioneel
5 el paneermeel,
kruiden-
- peper, versgemalen
1 sjalot, gesnipperd
- 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.

Meng het gehakt met de sjalot, het kruidenpaneermeel, 3 el water en versgemalen peper en zout naar smaak.

Vorm er 4 lange worstjes van en prik ze aan de satéstokjes.

Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak de gehaktspiesjes rondom bruin en in $\pm$ 7 min. helemaal gaar.

Frituur de frites volgens de aanwijzingen op de verpakking in de frituurolie.

Schep de komkommer met de dressing door elkaar.

Serveer de frites met de gehaktspiesjes en de salade.

Jachtschotel met wortelpuree.



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

Ingrediënten

800 g aardappelen (iets
kruimig)
1 aubergine
- boter
400 g gehakt, runder-
150 ml melk, halfvolle
1 paprika, rode
- peper, versgemalen
1 blij tomatenpuree
1 ui
800 g winterpeen
- zout

Bereiding.

Schil alle winterpenen.

Snij 1 wortel in dunne plakjes (zodat je rondjes krijgt) en leg deze apart in een bakje. Snijd de rest van de winterpeen brunoise (= in blokjes).

Kook de helft van de wortelblokjes met de aardappelen in 20 min. gaar.

Verhit ondertussen 25 g boter in een koekenpan.

Snij ondertussen de paprika, de ui en de aubergine brunoise.

Bak de ui, de paprika, de aubergine en de rest van de wortelblokjes in ca. 5 min. mooi goudbruin.

Voeg het gehakt toe en bak dit in ca. 5 min.

mooi goudbruin (tijdens het bakken in beweging houden zodat het mooie, kleine stukjes worden).

Voeg tijdens het bakken zout en peper toe en bak de tomatenpuree mee.

Dek het af en laat het 10 min. op een laag vuur garen.

Bring het indien nodig verder op smaak met zout en peper.

Verwarm de oven voor op 190°C.

Verwarm ondertussen de melk in een steelpan.

Giet de aardappelen met de wortel af.

Voeg de melk met 50 g boter toe en stamp het met de pureestamper tot puree.

Bring de puree op smaak met peper en zout.

Vet een ovenschaal in met wat extra boter.

Doe het gehaktmengsel in de ingevette ovenschaal.

Verdeel de puree erover.

Leg de plakjes wortel daar dakpansgewijs op.

Verdeel nog wat klontjes boter over de wortelplakjes.

Bak de jachtschotel in het midden van de oven in 20 min. goudbruin.

Bereidingstijd: 90 min.

Grill-/oventijd: 20 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

Koreaanse burger met gebakken ei.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Koreaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

4 bollen, sesam-, witte
4 eieren
1 cm gember
3 tn knoflook
½ kool, Chinese
300 g Kwartponder
Royaal Hamburger
2 el olie
1 el saus, vis-
2 el Sriracha Hot
Chilisaus
1 el suiker

Bereiding.

Snijd voor de koolsalade de halve kool in de lengte doormidden en verwijder de harde kern. Snijd hem overdwars in repen van 2 cm. Doe de repen kool met 2 el zout in een ruime kom. Wrijf het zout in de kool. Schenk er 1 l water op en laat het 1 uur staan (schep de kool halverwege om). Giet de kool af, laat die uitlekken en duw er met de bolle kant van een lepel zoveel mogelijk vocht uit. Schil ondertussen voor de kruidenpasta de gember en snijd die in kleine stukken. Doe de gember samen met de knoflook, de vissaus, de suiker en de Sriracha in een hoge beker en pureer het met een staafmixer tot een gladde pasta. Schep de pasta door de kool en doe die in een afsluitbare schone pot. Verhit de olie in een koekenpan en bak de hamburgers in 10 min. gaar (keer ze halverwege om). Schep ze uit de pan op een bord en laat ze onder aluminiumfolie 5 min. rusten. Bak ondertussen in het achtergebleven bakvet 4 eieren. Snijd de broodjes open en beleg ze achtereenvolgens met de koolsalade, een hamburger en een gebakken ei. Serveer ze direct.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 462
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 30 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 25 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

New York smash burger bagel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo, Jummm,
de BBQ kan aan

Ingrediënten

4 bagels, sesam-
4 burgers, rundvlees-
4 pl cheddar
4 el ketchup, tomaten-
(Heinz Tomato Ketchup
Pickle Flavour)
4-8 bld little gem
4 el mayonaise (Heinz)
3 el mosterd, milde
80 zuurkool, verse

- bakpapier
- gietijzeren pan
(skillet)

Bereiding.

Verhit de BBQ tot 200°C.
Snijd de bagels doormidden en rooster ze 1-2 min.
Bestrijk de onderste helft met mayonaise en mosterd.
Leg hier de little gem op.
Zet een gietijzeren pan op de BBQ en laat deze heet worden.
Leg een burger in de pan, dek die af met een vel bakpapier en druk de burger stevig plat met een kleine pan of grote spatel.
Verwijder het bakpapier en bak de burger 1-2 min. (tot de randen krokant zijn).
Keer de burger om en leg er direct een plak cheddar op.
Bak de burger nog 1 min.
Leg de burger op de bagel.
Verdeel de zuurkool erover en top het af met de ketchup.
Leg de bovenste helft van de bagel erop.

8

Bereidingstijd: 15 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

Steak tartaar met fijne frieten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten:

Voor de steak tartaar:

4 augurken zure, kleine
1 el azijn, natuur-
1 ei
2 el kappertjes
1 el mosterd
2 dl olie, arachide-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, krul-
600 g rundsvlees (bijv. 'pelée royale')
1 sch saus, Worcestershire-
1 sjalot
2-3 drp tabasco
1 sch water, lauw
- zout

Voor de fijne frieten:

1 kg aardappelen, friet-
- Ossewit
- zout

Voor het afwerken en serveren:

1 bs waterkers

Bereiding.

Frieten voorbereiden.

Spoel en schil de aardappelen en snijd ze met de hand in gelijkvormige fijne frieten (kies voor de brede Belgische friet (13 mm breed) of de fijne 'pommes alouettes' (5 tot 7 mm)). Spoel dikke frieten niet, maar doe dat wel met de fijne reepjes (fijne frieten lossen veel zetmeel waardoor ze tijdens het bakken aan elkaar klitten).

Dep gespoelde frieten zorgvuldig droog, om een spatconcert tijdens het bakken te vermijden. Verhit het Ossewit tot 140°C.

Bak de frietjes een eerste keer, maar laat ze nog niet kleuren (tijdens de eerste bakbeurt 'pocheer' je de frieten, waarbij ze gegaard worden).

Laat de aardappelreepjes uitlekken en afkoelen op een schaal met een vel keukenpapier.

De mayonaise.

Neem een ruime mengschaal.

Breek het ei en doe enkel de dooier in de schaal (het eiwit gebruik je niet).

Voeg de mosterd, een scheutje natuuraazijn en een likje (lauw) water toe.

Meng alles met een garde en schenk er beetje bij beetje de arachide-olie bij.

Blijf continu roeren tot je een gebonden mayonaise krijgt.

Voeg tussendoor een snuifje zout en versgemalen peper toe.

Proef de mayonaise, of ze een mooie smaakbalans heeft.

Bewaar de saus koel.

De vleesbereiding.

Het is zeer belangrijk dat je het verse vlees snijdt, en niet 'plet'; een vlijmscherp mes is dus onmisbaar om een top-resultaat te verkrijgen.

Kies voor een kwalitatief stuk gepelde biefstuk, bij voorkeur wat gerijpt door je slager.

Snijd het vlees eerst in dunne lapjes.

Snijd deze lapjes vervolgens in zeer fijne reepjes, die je dan in uiterst fijne stukjes snijdt.

Blijf nog een tijdje snijden en hakken zodat het vlees echt fijn gehakt is (dit kost een beetje tijd en moeite, maar het resultaat is het waard).

Doe het fijngehakte vlees in een mengschaal en spoel het werkvlak waarop je het hebt versneden schoon.

Bewaar de gehakte biefstuk koel.

Pel de sjalot en snipper ze zorgvuldig in hele fijne stukjes.

Bereidingstijd: - min.
 Grill-/oventijd: - min.
 Wachtijd: - 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

Tips:

- Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.
- Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.
- Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

Laat de kappertjes uitlekken en hak ze fijn met een scherp mes.

Snijd ook de zure augurken in piepkleine stukjes.

Voeg de stukjes sjalot, kappertjes en augurken bij het vlees (overdrijf niet met de hoeveelheid sjalot).

Spoel de peterselie en snipper de blaadjes fijn (gebruik geen peterseliesteeltjes).

Voeg een deel van de peterseliesnippers bij het vlees en meng alles. Proef en voeg indien nodig extra peterselie toe.

Schep een paar lepels mayonaise bij de vleesbereiding.

Meng het en bepaal voor jezelf wanneer de tartaar smeugig is (het vlees mag niet zwemmen in de saus, dus hou het bescheiden).

Voeg een scheutje Worcestershiresaus toe en enkele druppels tabasco.

Proef opnieuw en voeg indien nodig wat extra toe.

Voeg naar smaak nog een snuifje zout en wat versgemalen peper toe en meng de steak tartaar een laatste keer.

Optie: Druppel vlak voor het serveren een beetje citroensap in de vleesbereiding en meng dit door het vlees (het zuur zorgt voor een koude garing, dus doe dit pas op het einde! Je wil niet dat de tartaar een grijze tint krijgt).

Afwerken en serveren.

Spoel de blaadjes waterkers en laat ze uitlekken.

Verhit het frietvet vervolgens tot 180° - 190°C.

Bak de koude frieten tijdens de tweede bakbeurt goudbruin en knapperig.

Giet de frieten opnieuw in een schaal met wat keukenpapier, zodat ze even kunnen uitlekken. Strooi er naar smaak wat zout over.

Schep een portie steak tartaar op elk bord en druk de vleesbereiding aan tot ze de vorm van een dikke hamburger krijgt.

Serveer er de vers gebakken (fijne) frieten bij en wat pittige waterkers.

Werk het bord af met een schepje mayonaise.

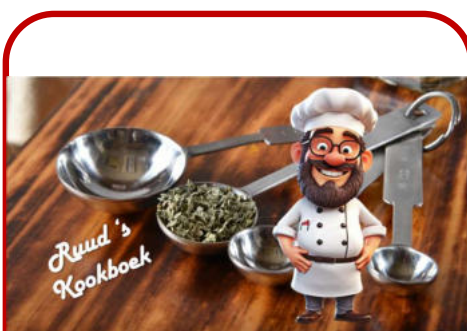
Tips:

Je kunt de sjalotnippers ook een uurtje laten marineren in azijn. Dan garen de sjalotten een beetje en smaken ze minder scherp.

Je kunt de tartaar ook bereiden met fijn gesneden opgelegde zilveruitjes.

Gebruik een mes of een vork om de bovenzijde van de tartaar te decoreren met ribbels in een ruitvormig patroon.

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
krrp	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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

