



11 vleesrecepten
(Carta2006-Voorl.bureau Vlees)

Inhoudsopgave.

- 1. Aardappelpreisoep met hamschijf**
- 2. Babi ketjap van halskarbonade**
- 3. Chinese stoombroodjes met gehakt**
- 4. Erwtensoepp**
- 5. Filetlapjes met champignonsaus**
- 6. Hamplapjes met aardappel en rozemarijn**
- 7. Hartige preitaart met rookworst**
- 8. Mediterrane varkenslapjes**
- 9. Mexicaans gekruide filetlapjes gegratineerd met Cheddar**
- 10. Oosterse burgers**
- 11. Saucijspakketjes met zuurkool**

Aardappelpreisoep met hamschijf

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 6 personen

3 hamschijven (à 200 g)

1 kruidenbultje (voor soep)

250 gram prei

400 gram aardappels

25 gram boter (of margarine)

2 theelepels tijm

2 eetlepel kruiden (verse)

1 dl melk

snuffje zout

snuffje peper

staafmixer



Bereiding

Vorbereidingstijd: 10 min.

Wachttijd: 150 minuten

Bereidingstijd: 30 min.

Breng de hamschijven met 2 liter water en zout aan de kook. Laat ze 120 minuten zachtjes trekken met het deksel schuin op de pan. De bouillon mag niet koken. Laat het kruidenbultje meetrokken.

Snijdt de prei in dunne ringen en de geschildte aardappels in kleine blokjes.

Smelt de boter en fruit de prei ± 5 minuten.

Zeef de bouillon. Verwijder evt. het zwoerd en het vet van het vlees, haal het vlees van het bot en snijdt het in kleine stukjes. Voeg de tijm en de prei toe aan de bouillon en breng de soep aan de kook. Laat de aardappelblokjes ± 15 minuten zachtjes meekoken.

Voeg de melk en de verse kruiden toe en pureer de soep met een staafmixer. Voeg het vlees toe en laat de soep nog ± 5 minuten zachtjes koken.

Lekker met knapperig stokbrood.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1400 kJ / 333 kcal

Eiwit: 25 gram

Vet: 17 gram

Koolhydraten: 19 gram

IJzer 2 mg

Babi ketjap van halskarbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	3

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

4 halskarbonades

2 uien

2 teentjes knoflook

4 eetlepels olie

1 eetlepel gemberwortel (vers, geraspt)

1 dl ketjap manis

3 eetlepels citroensap

2 eetlepels bruine basterdsuiker

2 theelepels sambal

snufje peper



Bereiding

Vorbereidingstijd: 5 min.

Bereidingstijd: 50 min

1. Pel de uien en snipper deze fijn. Pers de knoflook fijn. Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrooi het vlees met peper.
2. Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees in $\pm$ 5 minuten rondom bruin. Neem het vlees uit de pan. Voeg de uien, knoflook en gember aan de bakolie toe en fruit het geheel $\pm$ 3 minuten op middelhoog vuur.
3. Roer de ketjap, de citroensap, de suiker en de sambal door het uienmengsel en laat het vlees hierin op zacht vuur gaar sudderen, in $\pm$ 40 minuten met het deksel op de pan.

Lekker met witte rijst, sperziebonen en atjar.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1844 kJ / 439 kcal

Eiwit: 30 gram

Vet: 25 gram

Koolhydraten: 22 gram

IJzer 3 mg

Chinese stoombroodjes met gehakt

Menugang	Brood	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

200 gram varkensgehakt

snufje zout

¼ pakje witbroodmix

snufje peper

¼ theelepel gemberpoeder

½ theelepel suiker

1 eetlepel selderij (verse, fijngehakt)

½ eetlepel citroensap

2 theelepels olie

½ ui (fijngesnipperd)

1 teentje knoflook (fijngehakt)

1 eetlepel ketjap manis (zoete)

een stoompan



Bereiding

Voorbereidingstijd: 40 min.

Bereidingstijd: 25 min.

Bereid de witbroodmix met suiker volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking tot een deeg en laat dit rijzen.

Verhit ondertussen olie in een wok en fruit hierin de ui, knoflook en gember ca. 3 minuten. Voeg het gehakt toe en bak dit rul. Schep de selderij, ketjap, citroensap, zout en peper door de vulling en laat deze afkoelen.

Rol 4 balletjes van het gerezen deeg en druk deze plat. Leg wat vulling midden op het deeg en vouw het deeg om de vulling heen tot een dichte bal. Maak op deze wijze ook de andere gevulde deegballen. Leg de deegballen op bakpapier en laat deze afgedekt met een theedoek ca. 30 minuten rijzen.

Leg de deegballen met bakpapier in een stoompan en laat de broodjes in ca. 25 minuten gaar stomen.

Lekker met chilisaus.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1043 kJ / 248 kcal

Eiwit: 13 gram

Vet: 11 gram

Koolhydraten: 26 gram

IJzer 1 mg

Erwtensoep

Menugang	Soep	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 6 personen

1 hamschijf
3 spareribs
1 rookworst
1 laurierblaadje
½ eetlepel peperkorrels
2 bouillonblokjes
1 kleine knolselderij
2 grote aardappels
1 prei
1 blik doperwten (groot)
½ bosje bladselderij
snuffe zout



Bereiding

Vorbereidingstijd: 90 min.

Bereidingstijd: 45 min.

Breng in een ruime soeppan 1½ liter water met de Hamschijf, de krabbetjes, het laurierblad, de peperkorrels, zout en bouillonblokjes aan de kook. Laat dit ca. 1,5 uur zachtjes koken.

Schil en snijd ondertussen de knolselderij en de aardappels in blokjes. Snijd de prei in ringen.

Voeg de knolselderij, aardappels, prei en doperwten na 1,5 uur toe. Laat alles nog ca. 15 minuten koken.

Voeg dan de rookworst toe en laat alles nog ca. 15 minuten zachtjes koken.

Snijd de bladselderij fijn. Haal het laurierblad en de peperkorrels met een schuimspaan uit de soep. Haal de Hamschijf, de krabbetjes en de rookworst uit de soep. Laat even afkoelen.

Pureer de soep met een staafmixer of haal door een roerzeef.

Verwijder de botjes en snijd het vlees in kleine stukjes. Snijd de worst in plakjes. Voeg het vlees weer toe aan de soep. Breng op smaak met zout en peper.

Garneer de soep met de bladselderij.

Lekker met roggebrood met boter en katenspek.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1516 kJ / 361 kcal

Eiwit: 21 gram

Vet: 23 gram

Koolhydraten: 18 gram

IJzer 4 mg

Filetlapjes met champignonsaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

4 varkensfiletlappen, per stuk 125 gram

80 gram boter

2 sjalotjes, fijngesnipperd

1 teentje knoflook, geperst

100 gram champignons, in dunne plakjes

4 dl vleesfond

3 dl droge witte wijn

1 eetlepel peterselie, vers en fijngehakt

snufje versgemalen peper

snufje zout

1 eetlepel allesbinder



Bereiding

Bereidingstijd: 25 min.

1. Verhit 30 gram boter in een sauspan en fruit hier in de sjalotjes en knoflook ca. 2 minuten op zacht vuur. Voeg de champignons toe en bak deze kort mee. Voeg de vleesfond, wijn en peterselie toe en laat dit op zacht vuur tot de helft inkoken.
2. Wrijf ondertussen de filetlapjes in met peper. Verhit 50 g boter in een koekenpan en bak het vlees in ca. 10 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar. Breng de filetlapjes op smaak met zout.
3. Bind de saus met allesbinder en breng deze op smaak met zout en peper.
4. Verdeel de filetlapjes met een beetje saus over 4 borden en garneer het geheel met peterselie. Serveer de overige saus er apart bij.

Lekker met peterselie-aardappeltjes en witlofsalade:

1. Kook 600 gram krieltjes en roer hier 1 eetlepel fijngehakte verse peterselie en 20 g boter door.
2. Breng de krieltjes op smaak met zout

1. 350 gram witlof in reepjes snijden en mengen met 2 eetlepels rozijnen, 1 appel en 1 sinaasappel in stukjes.
 2. Schep slasaus naar wens door de salade
- Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1678 kJ / 400 kcal

Eiwit: 30 gram

Vet: 25 gram

Koolhydraten: 3 gram

IJzer 2 mg

Hamplapjes met aardappel en rozemarijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

400 gram hamlappen

1 eetlepel citroensap

4 eetlepels olijfolie

2 rode uien

3 teentjes knoflook

1 takje rozemarijn (of tijm)

450 gram aardappelblokjes

½ dl vleesbouillon

snuffje zout

snuffje zwarte peper (versgemalen)



Bereiding

Vorbereidingstijd: 10 min.

Bereidingstijd: 10 min.

1. Snijd de hamlappen in blokjes, doe ze in een kom en maal er royaal peper over. Schep het citroensap en de olijfolie door de vleesblokjes en laat ze 10 minuten afgedekt staan.
2. Pel de uien en snijd ze in dunne partjes. Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes. Hak de rozemarijn grof.
3. Laat de wok zonder vet goed heet worden op hoog vuur. Voeg het vlees toe en bak het al omscheppend op hoog vuur in 3-4 minuten bruin.
4. Schep de ui en de knoflook erdoor en roerbak het geheel 1-2 minuten.
5. Voeg de aardappelblokjes en rozemarijn toe. Roerbak alles nog 3-4 minuten.
6. Voeg de bouillon toe en warm het gerecht nog 2-3 minuten goed door. Breng het gerecht op smaak met zout en peper.

Lekker met een groene salade.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1371 kJ / 327 kcal

Eiwit: 34 gram

Vet: 11 gram

Koolhydraten: 22 gram

IJzer 2 mg

Hartige preitaart met rookworst

Menugang	-	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Hartige taart	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

4 personen
½ rookworst (à 250 gram, in plakjes)
5 plakjes bladerdeeg
2 eetlepels boter
2 stengels prei (in dunne ringen)
1 teentje knoflook
1 eetlepel bloem
1 eetlepel paneermeel
2 eieren
200 ml slagroom
100 g geraspte kaas
snufje zout
snufje peper (versgemalen)
deegroller
1 lage taartvorm van 24 cm Ø



Bereiding

Wachttijd: 40 minuten
Bereidingstijd: 30 minuten

Verwarm de oven voor op 200°C. Laat intussen het bladerdeeg ontdooien. Vet de taartvorm in met een ½ eetlepel boter. Verhit de overige boter in een koekenpan en fruit hierin de prei met knoflook in 5-10 minuten tot de prei zacht is. Schep de prei uit de pan en laat deze in een zeef uitlekken en afkoelen. Bestuif het aanrecht met bloem. Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol deze met een deegroller uit tot een dunne ronde lap. Bekleed de taartvorm met het deeg en snijd het overtollige deeg langs de rand weg. Prik met een vork gaatjes in de deegbodem en verdeel het paneermeel over de taartbodem. Klop in een kom de eieren, slagroom, geraspte kaas, zout en peper door elkaar. Schep het afgekoelde preimengsel en de plakjes rookworst in de taartvorm en giet het eimengsel over de vulling.

Bak de taart ca. 30-40 minuten in het midden van de oven gaar. Serveer de hartige taart met een salade.

Voedingswaarden p.p. ca.:

Energie (kJ) 1898
Energie (kCal) 452
Koolhydraten (gram) 34
Eiwit (gram) 22
Vet (gram) 11
IJzer (mg) 2

Dit gerecht bevat 13.3% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) ijzer voor vrouwen (22-50 jaar) en 22.2% voor mannen (22-50 jaar).

Mediterrane varkenslapjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

4 varkensfiletlappen

½ citroen

1 eetlepel tijm (vers, fijngehakt)

2 eetlepels olijfolie

1 zak roerbakgroenten (aubergine, courgette, rode paprika, ui)

snuffje zeezout

snuffje zwarte peper (versgemalen)

Skottelbraai (= de oorspronkelijke Zuidafrikaanse gasbarbecue waarop gegrild, gebakken en gewokt kan worden)



Bereiding

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 15 min.

1. Boen de citroen schoon en rasp er 1 eetlepel gele schil af. Pers de citroen uit.
2. Wrijf de varkensfiletlapjes in met 1 eetlepel citroensap, ½ eetlepel citroenrasp, ½ eetlepel tijm, peper en olijfolie. Laat het vlees op een platte schaal tenminste 10 minuten marinieren.
3. Snijd de aubergine, courgette en paprika in grove stukken snijden en de ui in dunne partjes.
4. Bak de varkensfiletlapjes in 6-8 minuten bruin en gaar op de skottelbraai. Keer ze regelmatig.
5. Schuif het vlees na 4 minuten roosteren opzij en schep de groente door het bakvet. Bak de groente al omscheppend in 8-10 minuten gaar.
6. Neem intussen het vlees uit de pan. Schep de rest van de tijm en citroenrasp door de groente en breng het mengsel op smaak met een beetje citroensap, zeezout en peper. Schep de groente op 4 borden en leg het vlees erop.

Lekker met een pastasalade.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 918 kJ / 219 kcal

Eiwit: 25 gram

Vet: 12 gram

Koolhydraten: 4 gram

IJzer 1 mg

Mexicaans gekruide filetlapjes gegratineerd met Cheddar

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

4 varkensfiletlappen (á 125 gram per stuk)

2 eetlepels olijfolie

1 eetlepel kruiden (Mexicaanse)

4 plakjes kaas (Cheddar)

snufje zout

snufje peper (versgemalen)



Bereiding

Vorbereidingstijd: 35 min.

Bereidingstijd: 15 min.

1. Neem de filetlapjes uit de koelkast en wrijf deze in met olijfolie, Mexicaanse kruiden en peper. Laat het vlees ca. 30 minuten afgedekt buiten de koelkast op temperatuur komen.
2. Verwarm de grill voor op de hoogste stand. Verwarm een koekenpan met anti-aanbaklaag voor op hoog vuur. Zet het vuur middelhoog en leg de filetlapjes in de pan. Bak de filetlapjes zachtjes door regelmatig over de bodem te schuiven met een spatel (geen vlees vork) en veelvuldig te keren. De filetlapjes zullen tijdens het bakken in ca. 10 minuten zachtjes garen en mooi lichtbruin kleuren.
3. Neem de filetlapjes uit de pan, zout het vlees, leg de filetlapjes op een bakplaat en beleg het vlees met Cheddar. Grill de filetlapjes, met de Cheddar erop, onder de grill tot de kaas licht gegratineerd is. Laat de filetlapjes even rusten.

Lekker met tomatensalade en Mexicaanse bonenrijst (Kook 325 g rijst. Fruit hiervoor in een wok 1 fijngesnipperde ui. Voeg gekookte rijst, 1 rode paprika in kleine blokjes en 400 g kidneybonen toe en roerbak deze tot de Mexicaanse bonenrijst warm is).

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1418 kJ / 338 kcal

Eiwit: 34 gram

Vet: 22 gram

Koolhydraten: 2 gram

IJzer 1 mg

Oosterse burgers

Menugang	Brood	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

500 gram varkensgehakt

2 teentjes knoflook (fijnggehakt)

2 bosuitjes (fijnggehakt)

½ eetlepel gember (vers, fijnggehakt)

½ eetlepel olie

peper

½ eetlepel sherry

4 eetlepels ketjap manis

2 theelepels mosterd (scherp)

4 stukken stokbrood (schuin gesneden)

sambal



Bereiding

Bereidingstijd: 20 min.

Meng alle ingrediënten behalve de olie, stokbrood en mosterd, voorzichtig door elkaar.

Vorm van dit gehaktmengsel 4 ovale burgers die qua grootte op een schuin stuk opengesneden stokbrood passen.

Bestrijk een koekenpan met anti-aanbaklaag met een klein filmpje olie en laat de pan goed heet worden.

Bak de burgers op hoog vuur aan beide zijden bruin en laat het vlees vervolgens in ca. 10 minuten op zacht vuur garen.

Besmeer de stukken stokbrood met de mosterd en leg hier de burgers op.

Lekker met bamisoep en bleekselderijsalade.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1676 kJ / 399 kcal

Eiwit: 24 gram

Vet: 28 gram

Koolhydraten: 13 gram

IJzer 3 mg

Saucijspakketjes met zuurkool

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	-	Type	-	Slank	Nee
Bron	Voorlichtingsbureau Vlees			Sterren	

Ingrediënten

Recept voor 4 personen
8 saucijsjes (à 60 gram)
4 plakjes casselerrib (à 50 gram)
¼ rode paprika
1 theelepel karwijzaad
125 gram zuurkool
1 eetlepel franse mosterd
10 g dieetmargarine
peper



Bereiding

Bereidingstijd: 45 min.

Verwarm de oven voor op 175 °C (of gasstand 4-5). Meng in een kom de casselerrib, de paprika, het karwijzaad en de peper door de zuurkool.

Halveer de Saucijsjes in de lengte en bestrijk de snijkanten met mosterd. Knip acht stukken aluminiumfolie van ongeveer 20 x 30 cm en leg per pakketje 2 stukken folie op elkaar. Vet de bovenzijde van het folie in met boter.

Leg op elk stuk ingevet folie twee halve Saucijsjes met de mosterdkant naar boven. Verdeel het zuurkoolmengsel over de 4 pakketjes en leg hierop weer twee halve Saucijsjes met de mosterdkant naar beneden.

Vouw de aluminiumfolie dicht tot pakketjes en bak de foliepakketjes in ca. 25 minuten gaar in de oven. Verdeel de pakketjes op 4 borden en vouw ze open.

Lekker met aardappelpuree.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1990 kJ / 474 kcal

Eiwit: 38 gram

Vet: 34 gram

Koolhydraten: 3 gram

IJzer 3 mg



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756