



Ruud 's Kookboek

Kalfsvleesrecepten II v0.5

Inhoudsopgave.

Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.....	3
Pannenkoek gevuld met kalfsragout.....	5
Riñones al Jerez - kalfsnietjes met sherry.....	6
Saltimbocca.	7
Vitello tonnato.....	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Kalfstong in maderasaus met pommes duchesse.



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

Ingrediënten

Voor de tong in de kalfsbouillon:

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

Voor de saus:

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

Bereiding.

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

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 en laat het vlees wat afkoelen.

Schep later 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 snufje zout. Giet de aardappelen af en zet de pot nog kort op het vuur zodat het laatste restje kookvocht wegdamt.

Roer de aardappelen door de passeerzeef, zodat je een fijn puree verkrijgt.

Scheid de eieren en roer de dooiers zorgvuldig door de puree (het eiwit gebruik je niet).

Voeg wat zout toe, roer en schep de puree in een (plastic) spuitzak, voorzien van een breed gekarteld spuitmondje.

Leg een bakmatje of een vel bakpapier op een vlakke ovenschaal.

Spuut daarop identieke torentjes van aardappel-puree, die zo'n 4 cm breed en hoog zijn.

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

De maderasaus.

Schenk de bouillon van groenten en kalfspoot door een zeef.

Ingrediënten (vervolg)

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

Voor de pommes duchesse:

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

Tip:

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

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.
Scheep de bloem bij de bruisende boter en roer
met de garde.

Laat het stevige mengsel kort bakken zodat de
bloemsmaak verdwijnt.

Scheep een deel van de kalfsbouillon bij de roux
en roer met de garde.

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.

Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd elk
exemplaar in kwartjes.

Hou ze even apart.

Pel de sjalot en snipper ze in zo fijn mogelijk.

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.

Scheep de gebakken champignons in de saus en
laat ze kort pruttelen.

Afwerken en serveren.

Verwarm de oven voor tot 180°C.

Giet de maderà in de saus, voeg wat citroensap
toe, roer, proef en kruid ze naar smaak met wat
versgemalen peper (of een beetje straffe
cayennepeper) en zout.

Voeg tenslotte de snippers krulpeterselie toe.

Schuif de pommes duchesse 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.

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 scheep
maderasaus met paddenstoelen over.

Server het gerecht met de aardappeltorentjes.

Pannenkoek gevuld met kalfsragout.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: **

Bron: C1000

Ingrediënten

1 el boter, vloeibare
250 g broccoli, in
roosjes
1 zk ijsberg-frisee
slamix
1 zk kalfsragout (Unox)
4 dl melk, halfvolle
10 olijven
2 el peterselie
1 fl Shaker pannenkoekenmix speciaal
250 g tomaatjes,
cherry-
- zout

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1720

Energie kcal: 410

Eiwit: 18 g

Koolhydraten: 51 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Hak de olijven grof.

Hak de peterselie fijn.

Halveer de cherrytomaatjes.

Bereid de pannenkoekmix met de melk volgens de aanwijzingen op de fles.

Kook intussen de broccoli in water met zout beetgaar.

Giet de broccoli af.

Bak 4 grote pannenkoeken van het beslag in de vloeibare boter.

Houd de pannenkoeken warm.

Verwarm de ragout.

Roer er de olijven door.

Roer er de broccoli door.

Verdeel de ragout over de pannenkoeken.

Bestrooi ze met peterselie.

Schep de sla, de tomaten en de dressing door elkaar.

Serveer de sla bij de gevulde pannenkoek.

Wijntip:

Mission St.Vincent, droge rosé, Frankrijk.

Riñones al Jerez - kalfsniertjes met sherry.



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

Ingrediënten

1 kalfsnier (± 800 g) in
blokjes
2 tn knoflook,
- olie, olijf-
- peterselie, gehakte
14 cl sherry, droge
- zout

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.

Snijd de nier in blokjes ter grootte van een walnoot en verwijder veel van het wit.
Verhit een scheut olijfolie in een braadpan en bak er de niertjes rondom in aan (ze zullen eerst veel vocht loslaten).
Kiep alles in een zeef en laat ze uitdruipen.
Doe opnieuw een scheutje olie in de pan en bak ze weer.
Herhaal deze behandeling.
De derde keer in de koekenpan bakken ze echt.
Laat ze aan alle kanten kleuren en bestrooi ze met zout.
Doe er de knoflook bij en bak tot die bruin begint te worden.
Giet de sherry in de pan, doe er de peterselie bi en laat het op een laag vuur nog even bubbelen tot de saus iets indikt.
Serveer ze meteen.

Saltimbocca.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: ProjectGezond.nl

Ingrediënten

80 g boter, room-
100 g ham, rauwe
(prosciutto)
300 g kalfsschnitzels
- peper, versgemalen
12 bl salie
40 ml wijn, witte

Bereiding.

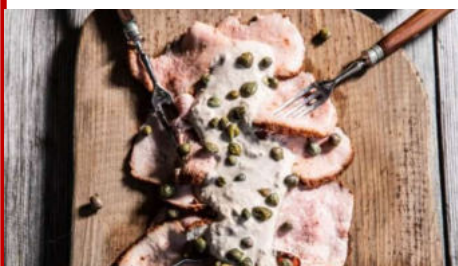
Haal de kalfsschnitzels minimaal 30 min. voor bereiding uit de koeling.
Verdeel het vlees in 4 stukken van zo'n 0,5 cm. dik.
Snijdt het evt. over de gehele oppervlakte doormidden om deze dikte te bereiken (is het vlees te dun om doormidden te snijden, dek het dan af met huishoudfolie en sla het met een koekenpan tot het de juiste dikte heeft.
Bestrooi de stukken kalfsschnitzel met versgemalen peper en pak ze rondom in met de plakjes rauwe ham.
Smelt de boter in een koekenpan en laat het goed heet worden.
Bak de vleespakketjes 1 min. per zijde op een hoog vuur.
Blus ze af met de witte wijn.
Zet het vuur laag.
Haal de vleespakketjes uit de pan, pak ze in met aluminiumfolie en laat ze rusten.
Voeg naar smaak blaadjes salie toe aan de boter en wijn in de pan.
Laat het 2-3 min. inkoken.
Serveer het als jus naast de saltimbocca.

Tips en tricks:

- Kalfsschnitzels vind je niet bij elke supermarkt.
- Mocht je ze in de supermarkt niet meteen zien, kijk dan eens in het vriesvak. De slager kan je er sowieso aan helpen.
- Het is wat ons betreft niet nodig om de schnitzels te bestrooien met zout. De rauwe ham zorgt voor genoeg zoute smaak.
- Bij de klassieke bereiding van saltimbocca's leg je het salieblaadje op de vleespakketjes. Dat is niet zo praktisch, daarom de salie in de jus. Probeer dit gerecht gerust eens met een blaadje salie op of onder de ham. Zet het blaadje salie eventueel vast met een cocktailprikker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 244
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: - g

Vitello tonnato.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tom Gerrets, Vlees.nl

Ingrediënten

800 g kalfsmuis
2 el kappertjes, uitgelekt

2 el houtsnippers, om de kalfsmuis te roken

Voor de rub:

1 el paprikapoeder
½ el peper, zwarte
1 el pimentpoeder

Voor de tonijnsaus:

½ citroen, sap van
1 el kappertjes, uitgelekt
4 el mayonaise
1 blij tonijn, in water (160 g)

Bereiding.

Breng je barbecue op indirecte hitte naar 100°C.

Meng ondertussen alle kruiden voor de rub en marineer de kalfsmuis lekker met deze rub.

Strooi de houtsnippers op de barbecue voor een lekker rookeffect aan het vlees en leg de gemarineerde kalfsmuis dan op het rooster.

Steek de kernthermometer in de kalfsmuis en stel deze af op 52°C.

Doe daarna de deksel op de barbecue en wacht tot het vlees op temperatuur is.

Maak, wanneer het vlees ligt te garen op de barbecue, ondertussen de tonijnsaus.

Laat de tonijn en de kappertjes goed uitlekken.

Mix de andere ingrediënten voor de saus in een blender.

Maak de saus niet te fijn van structuur; er mag nog best een beetje bite aan zitten. Proef de saus en breng, zo nodig, op smaak met peper en zout.

Dek de saus af en bewaar die in de koeling tot je het gerecht gaat serveren.

Haal, wanneer de 52°C voor de kalfsmuis is bereikt, het vlees uit de barbecue en laat deze even afkoelen tot kamer temperatuur.

Snij de kalfsmuis in mooie en dunne plakjes en verdeel ze over borden of op een grote schaal.

Schep de tonijnsaus erover heen en besprenkel het gerecht nog met wat fijn gehakte kappertjes.

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

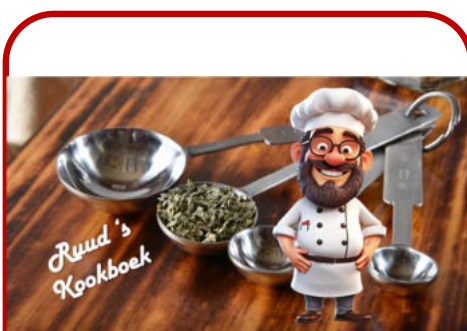
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	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
jgls	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
mbl	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)

10

