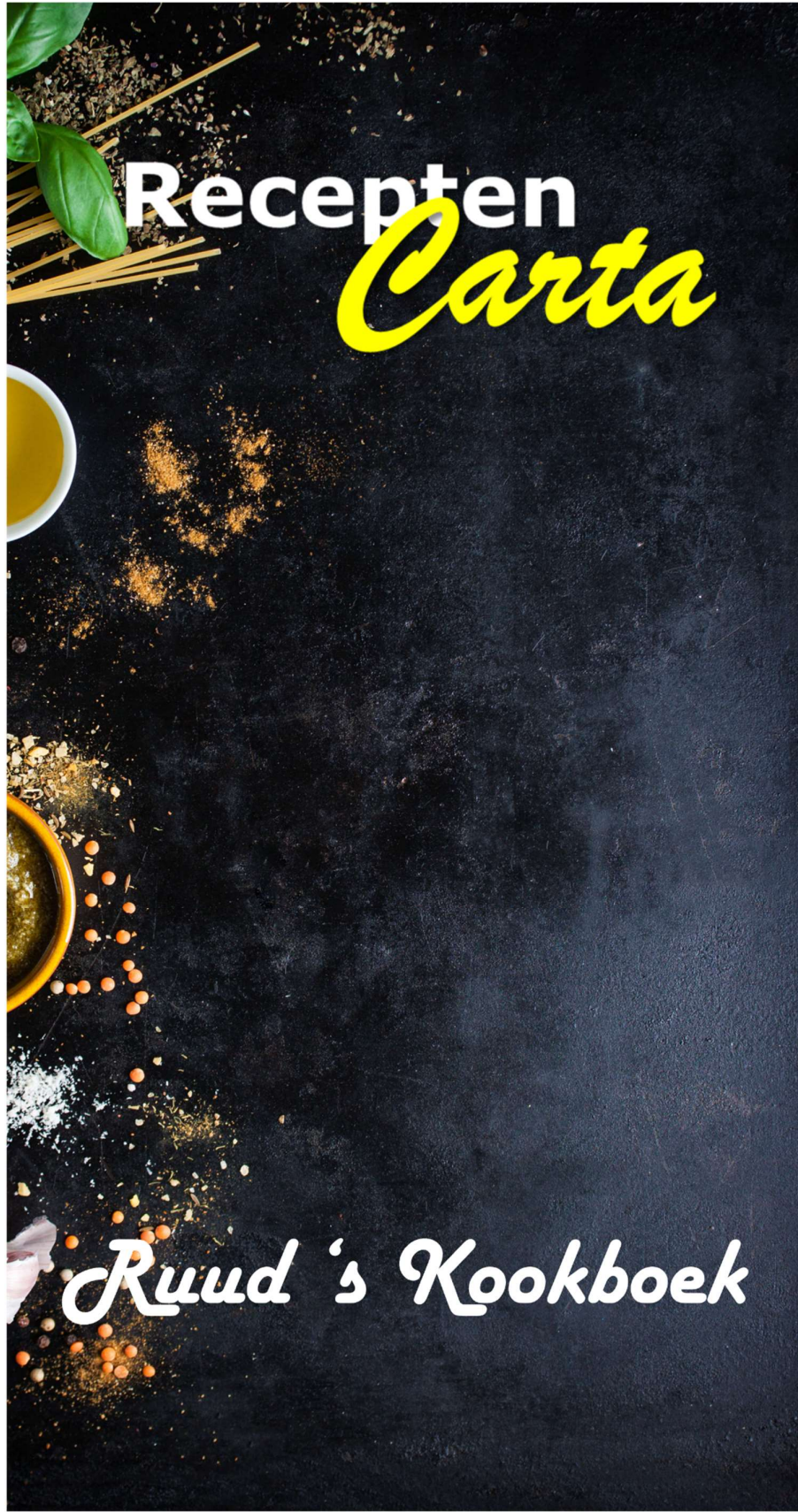




8 vleesrecepten
(Carta2005-Voorl.bureau Vlees)

Inhoudsopgave.

1. Chinese spareribs met chilisaus
2. Currykarbonades met frisse salade
3. Filetlapjes gevuld met pestogehakt
4. Foliepakket met varkensfiletstuk en artisjokken
5. Griekse fetahamburgers
6. Indiase vleesreepjes met cashewnoten en rozijnen
7. Mixed barbecue
8. Saucijsspiesen met perzik en ui

Chinese spareribs met chilisaus

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

- 1 kilo spareribs
- 3 bouillonblokjes (runder)
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 eetlepel droge sherry
- ½ theelepel zout
- 2 eetlepels basterdsuiker (donkere)
- 1 theelepel 5 kruidenpoeder
- 1 eetlepel honing (vloeibare)
- 1-1½ dl chilisaus (sweet)
- aluminiumfolie



Vorbereidingstijd: 30 min.

Wachttijd: 60 minuten

Bereidingstijd: 30 min.

Bereiding

1. Breng 1½ liter water met de bouillontabletten aan de kook en laat de spareribs 30 minuten op een heel laag vuur koken. Neem ze uit de pan en laat ze goed uitlekken.
2. Pel intussen de teentjes knoflook. Roer de sojasaus met de sherry, het zout, de suiker, het vijfkruidenpoeder en de honing door elkaar en pers de knoflook erboven uit.
3. Dep de spareribs droog, leg ze in een ruime schaal en bestrijk ze met de marinade. Laat het vlees afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.
4. Dep de spareribs droog. Rooster ze ± 10 minuten op het rooster boven de gloeiende barbecue aan beide kanten mooi bruin. Serveer de spareribs met de chilisaus.

Lekker met een oosterse salade van wortel, sperziebonen en taugé.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1783 kJ / 425 kcal

Eiwit: 24 gram

Vet: 26 gram

Koolhydraten: 22 gram

IJzer 3 mg

Currykarbonades met frisse salade

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

4 haaskarbonades

4 eetlepels zonnebloemolie

1½ eetlepel currypasta (milde Indiase uit een pot)

5 eetlepels koriander (verse, fijngehakte)

2 rode uien

1 rode peper

4 sinaasappels

1 limoen

snufje zout

snufje peper

aluminiumfolie



Bereiding

Vorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 15 min.

1. Roer 2 eetlepels van de olie met de currypasta en 3 eetlepels van de koriander door elkaar en bestrijk de karbonades met het mengsel.
2. Verpak de karbonades in aluminiumfolie en leg de pakketjes tot gebruik in de koelkast.
3. Pel de uien en snijd ze in heel dunne partjes. Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest in dunne ringetjes. Schil de sinaasappels dik, vang het uitlekkend sap op, snijd de sinaasappels in dunne plakken en halveer ze. Boen de limoen onder stromend water schoon, rasp de groene schil dun af en pers er 2 eetlepels van het sap uit.
4. Klop een dressing van de rest van de olie, de limoenrasp, het -sap, het opgevangen sinaasappelsap en zout en peper naar smaak.
5. Schep de sinaasappel met de ui, de rode peper, het limoenrasp en de dressing door elkaar. Strooi de rest van het korianderblad erover en zet de salade tot gebruik in de koelkast.
6. Leg de pakketjes ± 7 minuten op het rooster boven de gloeiende barbecue en keer ze halverwege de bereidingstijd.
7. Neem het vlees uit de folie en laat het vlees in ± 5 minuten aan beide kanten mooi bruin kleuren. Serveer met de salade.

Lekker met dikke frieten met knoflooksaus.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1363 kJ / 325 kcal

Eiwit: 24 gram

Vet: 18 gram

Koolhydraten: 16 gram

IJzer 1 mg

Filetlapjes gevuld met pestogehakt

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

4 varkensfiletlappen (à 125 gram, van 1,5 cm dikte)

100 gram varkensgehakt

6 eetlepels bloem

1 ei

1 eetlepel melk

10 eetlepels paneermeel

2 eetlepels parmezaanse kaas (geraspt)

zout

peper (versgemalen)

1 eetlepel pesto (groene)

50 gram boter

3 diepe borden

cocktailprikkers



Bereiding

Bereidingstijd: 30 min.

1. Doe de bloem in een diep bord. Klop in een ander diep bord het ei met de melk los. Roer in een derde diep bord het paneermeel met de parmezaanse kaas door elkaar.
2. Snijd de filetlapjes met een scherp mes in zodat er een zakje ontstaat. Strooi zout en peper in de filetlapjes. Meng in een kom het gehakt met pesto, zout en peper en vul de filetlapjes met het pestogehakt. Steek de filetlapjes vast met een cocktailprikker zodat de vulling goed blijft zitten. Bestrooi het vlees met zout en peper. Druk de filetlapjes achtereenvolgens aan beide zijden door de bloem, het eimengsel en het paneermeel.
3. Verhit 50 gram boter in een koekenpan en bak de filetlapjes in ca. 15 minuten aan beide zijden goudbruin en gaar.

Lekker met tagliatelle en broccoli.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1955 kJ / 466 kcal

Eiwit: 35 gram

Vet: 28 gram

Koolhydraten: 20 gram

IJzer 1 mg

Foliepakket met varkensfiletstuk en artisjokken

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

- 1 stuk Varkensfilet (600 g)
- 4 teentjes knoflook
- 12 groene olijven (zonder pit)
- 4 eetlepels olijfolie (extra vierge)
- 3 eetlepels fond (vlees)
- snufje zout
- snufje zwarte peper
- 1 blik artisjokkenbodems (400 g)
- 2 eetlepels droge witte vermout
- aluminiumfolie



Bereiding

Vorbereidingstijd: 20 min.

Bereidingstijd: 30 min.

1. Leg twee stukken folie van 60 cm iets overlappend naast elkaar en leg hierop haaks weer twee stukken aluminiumfolie van 60 cm iets overlappend naast elkaar.
2. Pers 1 teentje knoflook boven een kommetje uit en meng de vermout, kruiden, zout en peper naar smaak en de olijfolie erdoor. Wrijf het varkens filetstuk hiermee in en leg het op het aluminiumfolie.
3. Giet de artisjokharten af en snijd ze in stukjes. Snijd de rest van de knoflookteentjes in plakjes en halveer de olijven. Schep in een kom de artisjokharten, knoflook, olijven en vleesfond door elkaar. Voeg zout en peper naar smaak toe.
4. Verdeel dit mengsel rond het stuk vlees. Vouw het folie rond het vlees omhoog en vouw het als een pakketje dicht. Vouw hier nog een stuk folie omheen, zodat de sluiting niet gaat lekken.
5. Leg het foliepakketje op een rooster 15 cm boven een gloeiende barbecue en laat het vlees in 25-30 minuten gaar worden, keer het pakketje regelmatig.

Lekker met pastasalade en geroosterde tomaatjes van de barbecue.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1799 kJ / 428 kcal

Eiwit: 49 gram

Vet: 5 gram

Koolhydraten: 11 gram

IJzer 3 mg

Griekse fetahamburgers

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

400 gram varkensgehakt

1 sjalotje (fijngehakt)

1 ei

3 eetlepels paneermeel

2 theelepels oregano

50 gram feta (in blokjes van 1 cm)

2 eetlepels olijfolie

4 broodjes (harde, ronde)

½ krop ijsbergsla (in reepjes)

1 vleestomaat (in plakken)

½ rode ui (in ringen)



Bereiding

Bereidingstijd: 15 minuten

1. Meng in een kom het gehakt, sjalotje, ei, paneermeel, oregano, feta, zout en peper door elkaar en vorm hier 4 hamburgers van.
2. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak hierin de hamburgers in ca. 10 minuten goudbruin en gaar.
3. Beleg 4 broodjes met sla, tomaat, een hamburger en rode ui.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 2297 kJ / 547 kcal

Eiwit: 28 gram

Vet: 34 gram

Koolhydraten: 34 gram

IJzer 4 mg

Indiase vleesreepjes met cashewnoten en rozijnen

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

500 gram hamlappen

5 eetlepels zonnebloemolie

2 eetlepels muntblaadjes (fijngehakt, of peterselie, vers of diepvries)

12 eetlepels rum

8-10 eetlepels kerriepasta (of 2 zakjes)

4 eetlepels rozijnen

400 gram wortels (geschraapt)

100 gram cashewnoten

4 eetlepels zure room

2 uien



Bereiding

Vorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 15 min.

1. Snijd de hamlapjes in smalle reepjes van ca. ½ cm breedte en meng ze met de kerriepasta.
2. Breng de rozijnen met de rum aan de kook, zet het vuur af en laat ze 5 minuten wellen.
3. Pel en halveer de uien en snijd ze in reepjes.
4. Snijd de wortels schuin in dunne plakjes (¼ cm).
5. Verhit de olie in een wok of ruime braadpan en roerbak hierin als de olie begint te dampen de reepjes vlees 3 minuten op een hoog vuur.
6. Voeg de ui en de wortels toe en roerbak ze 3 minuten mee.
7. Voeg de rozijnen met de rum en ½ kopje water toe, breng het geheel aan de kook en laat het 2 minuten pruttelen.
8. Zet het vuur af, roer de zure room er half door (niet helemaal mengen) en strooi de cashewnoten en de munt of peterselie erover.

Lekker met gekookte linzen en Basmati rijst

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 3345 kJ / 797 kcal

Eiwit: 39 gram

Vet: 47 gram

Koolhydraten: 31 gram

IJzer 4 mg

Mixed barbecue

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

4 saucijsjes

4 varkensfiletlappen

4 saté's (varkenshaas)

1 dl ketjap manis

1 dl olie

2 teentjes knoflook

4 eetlepels citroensap

4 eetlepels uitjes (gebakken)

4 eetlepels seroendeng



Bereiding

Vorbereidingstijd: 120 min.

Bereidingstijd: 15 min.

1. Pel en pers de knoflook boven een kom. Voeg het citroensap, ketjap en de olie toe en meng alles goed door elkaar. Dep het vlees droog. Meng het vlees door de marinade.
2. Laat het vlees afgedekt tenminste 2 uur in de koelkast staan. Dep het vlees droog.
3. Grill het vlees op de barbecue om en om in ca. 10 minuten gaar. Bestrooi met de gebakken uitjes voor de garnering.

Lekker met mihoen en roerbakgroenten en seroendeng.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 2344 kJ / 558 kcal

Eiwit: 50 gram

Vet: 33 gram

Koolhydraten: 19 gram

IJzer 4 mg

Saucijsspiesen met perzik en ui

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

Ingrediënten

Recept voor 4 personen

500 gram saucijsjes

2 perziken, verse

2 rode uien, kleine

4 takjes rozemarijn

1 rode peper

1 teentje knoflook

4 eetlepels olijfolie, extra vierge

4 lange barbecuespiesen



Bereiding

Voorbereidingstijd: 15 min.

Bereidingstijd: 15 min.

1. Wel de saucijsjes 5 minuten in water dat tegen de kook aan zit. Dep ze droog en snijd ze elk in 4 stukken van 3 cm.
2. Snijd de perziken in vieren en trek het velletje eraf. Halveer de partjes. Pel de uien en snijd elke ui in 8 parten. Knip elk takje rozemarijn in 4 stukjes.
3. Steek aan elke spies 4 stukken Saucijs afgewisseld met partjes perzik, ui en rozemarijn. Begin en eindig met een stukje vlees.
4. Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper heel fijn. Pers het teentje knoflook boven een kom uit en roer de rode peper en olijfolie erdoor.
5. Bestrijk de spiesen royaal met de rode peperolie en rooster ze op een hete steengrill op de barbecue, of ca. 10 cm boven de hete kolen, in 8-10 minuten rondom bruin en warm. Keer de spiesen regelmatig en bestrijk ze tussentijds nogmaals met rode peperolie.

Lekker met focaccia of Turks brood en een gemengde groene salade.

Voedingswaarde p.p. ca.

Energie: 1856 kJ / 442 kcal

Eiwit: 28 gram

Vet: 35 gram

Koolhydraten: 6 gram

IJzer 2 mg

