

LEKKER
VAN BIJ
ONS

KALFSVLEES VAN BIJ ONS

Kalfsvlees in de kijker met gesmaakte Europese campagne '1 goed idee voor 1000 goede ideeën'

Kalfsvlees is een echt paradepaardje van ons gastronomisch erfgoed en de recepten op basis van kalfsvlees zijn onlosmakelijk verbonden met de Europese culinaire cultuur: blanquette, escalope milanese, ossobuco, orloffgebraad, kalf marengo, ... Europeanen zijn verzot op hun stukje kalfsvlees: niet alleen omwille van de hemelse smaak, maar ook omdat het symbool staat voor vele mooie momenten samen aan tafel.

VLAM is bijzonder blij dat de Europese campagne 'Kalfsvlees, 1 goed idee voor 1000 goede ideeën' ook in België uitgerold wordt. Vanaf eind mei 2019 kunnen consumenten terecht op de inspirerende website "gekopkalfsvlees.be", boordevol informatie over kalfsvlees en overheerlijke gerechten. In het najaar komt er een grote onlinewedstrijd met 3 Europese chefs: een Italiaan, een Fransman en Jong Keukengeweld chef Anthony Snoek van restaurant Volta in Gent. En tenslotte wordt er een opvallende onlinecampagne opgezet met een inspirerend promotiefilmpje.

Ook u als slager kan meewerken aan het succes van deze campagne. Zorg met het originele campagnemateriaal voor de nodige zichtbaarheid op uw verkooppunt en bestel dus vliegensvlug via onderstaand formulier de receptenleaflet (verpakt in een handige display). In het midden van dit vakblad vindt u ook een affiche. Hang deze op in uw beenhouwerij en inspireer

uw klanten. Wedden dat ze deze zomer kalfsvlees opnieuw met stip op hun menu zullen zetten?

Kalfsvlees is zonder enige twijfel een delicaat stukje vlees met verfijnde aroma's en een subtiële smaak. Gelukkig betekent dat niet dat het moeilijk te bereiden is of dat je er lang voor hoeft te zwoegen in de keuken. Door de grote verscheidenheid in de verschillende stukken vlees kun je jezelf laten inspireren door recepten van over de hele wereld, ongeacht het seizoen.



BESTELFORMULIER RECEPTENFOLDER VERPAKT IN HANDIGE DISPLAY.

terug mailen naar carine.vos@landsbond-beenhouders.be of faxen naar 02/736 64 93

Naam:

Voornaam:

Straat + nr:

Gemeente + postnummer:

Sluitingsdag:

Tel.:

Datum:

Handtekening:

KALFSOESTER MET JULIENNE VAN ZOMERGROENTEN



Bereidingstijd: 20 minuten
4 personen

Ingrediënten:

450 g kalfsoester
2 wortelen
2 rode paprika's
3 courgettes
12 kerstomaten
olijfolie
basilicum
zout
peper

Bereiding:

Maak de groenten schoon en snijd in julienne. Voeg er een scheutje olijfolie bij, meng en zet opzij. Snijd het vlees in blokjes. Kruid het vlees met peper en zout en bak het 2 minuten aan in een goed hete en licht geolieerde wok. Voeg de groenten toe en laat nog kort bakken. Serveer het vlees met de in julienne gesneden groenten en versier het geheel met de kerstomaten en basilicumblaadjes.

KALFSSPIESJES MET PAPRIKA



Bereidingstijd: 15 minuten + 20 minuten op de barbecue
Voor 8 spiesjes

Ingrediënten:

800 g kalfsschouder
2 rode uien
2 gele paprika's
2 groene paprika's
komijnzaadjes
verse spinazieblaadjes
8 BBQ-spiesjes
zout
peper

Bereiding:

Snijdt het vlees en de groenten in stukken. Rijg afwisselend groenten en vlees op de spiesjes. Bak de spiesjes op de barbecue.

Serveer de spiesjes met verse spinazieblaadjes en werk af met enkele komijnzaadjes.

KALFSKOTELET MET GEGRILDE GROENTEN



Bereidingstijd: 25 minuten
Voor 4 personen

Ingrediënten:

4 kleine kalfskoteletten
olijfolie
2 courgettes
2 rode paprika's
2 gele paprika's
2 aubergines
zout
peper

Volgorde van de bereiding:

Voor de gegrilde groenten: Snijd de groenten fijn en bak deze aan in een pan met een scheutje olijfolie. Kruid naar smaak.

Voor medium gebraden vlees:

Bak de kalfskoteletten gedurende 1 minuut op hoog vuur, en laat dan afgedekt 6 tot 8 minuten verder garen op laag vuur. Breng op smaak met zout en peper.

Dien het vlees met de gegrilde groenten op.

KALFSGEBRAAD GEVULD MET SPINAZIE EN GROENTETAGLIATELLE



Voor 4 personen

Ingrediënten:

800 g kalfslende

Voor de vulling:

300 g gehakte spinazie

50 g broodkruim

1 pot ricotta

1 ei

50 g Parmezaanse kaas

20 g olijfolie

1 teentje look

zout

peper

Garnituur:

2 wortelen

2 courgettes

basilicum

grof zout

Volgorde van de bereiding:

Bereiding van de vulling:

Meng in een slakom de gehakte spinazie, het broodkruim, het ei, de Parmezaanse kaas, het teentje look en de ricotta.

Bereiding van het gebrad:

Maak een holte door de lende in de lengte in te snijden aan de huidkant (of vraag uw slager dit te doen). Vul deze holte met de spinaziebereiding. Bind vast met keukendraad en leg het gebrad in een ovenschotel. Kruid met peper en zout. Bak 50 min. in de oven op 140 °C en overgiet regelmatig met

het braadvocht. Laat het gebrad nog 10 minuten rusten onder aluminiumfolie.

Bereiding van de groentetagliatelle:

Schil de groenten en snijd in dunne repen met behulp van een dunschiller.

Breng een grote pot water met grof zout aan de kook, leg er de worteltagliatelle in en blancheer ongeveer 1 min.

Giet dit door een zeef en spoel onmiddellijk met zeer koud water. Zet opzij en doe hetzelfde met de courgettes.

Verwarm de olijfolie in een pan en leg er de groentetagliatelle in. Breng op smaak met zout en peper en laat 5 min. bakken op een middelmatig vuur zodat de groenten krokant blijven.

Snijd het gebrad in sneden en serveer met de groentetagliatelle. Werk af met enkele blaadjes basilicum.

BALLETJES MET KRUIDEN



Bereidingstijd: 25 minuten

Voor 4 personen

Ingrediënten:

500 g kalfsgehakt

1 ei

1 ui

1 teentje look

3 soeplepels geraspte Parmezaan

2 soeplepels fijngesneden peterselie

1 soeplepel fijngesneden basilicum

2 sneetjes toastbrood zonder korst

4 soeplepels melk

olijfolie

munt

basilicum

amandelschilfers

verse tomaten

peper en zout

Volgorde van de bereiding:

Schil de ui en het teentje look en snijd fijn.

Laat het brood weken in de melk.

Meng het kalfsgehakt met de kruiden, de ui, de look, het geklopte ei, de Parmezaan en het uitgelekte brood.

Kruid het gehakt naar smaak.

Rol balletjes van het vlees en leg op een bord.
 Bedek met folie en zet minstens 30 min. in de koelkast.
 Verwarm de olijfolie in een pan en laat de balletjes aan alle kanten bruinen (ongeveer 10 min.).
 Snijd de tomaten in fijne blokjes en meng met de munt en basilicum. Serveer de balletjes met de tomatensalade. Werk af met de amandelschilfers.

ESCALOPE MILANESE

Bereidingstijd: 40 minuten

Voor 4 personen

Ingrediënten:

4 dunne kalfslapjes

paneermeel

geraspte Parmezaanse kaas

1 ei (losgeklopt)

1 citroen

rucola

olijfolie

kerstomaten

bloem

peper

zout

Volgorde van de bereiding:

Kalfslapjes voorbereiden: maak deze indien niet dun genoeg platter met een deegrol tussen twee blaadjes folie.
 Doe bloem in een eerste bord, het losgeklopte ei met peper en



zout in een tweede en tot slot een evenredig mengsel van geraspte Parmezaan en paneermeel in een derde bord.

Wentel de kalfslapjes door de bloem (schud eventueel een teveel aan bloem af), dan door het geklopte ei en het Parmezaan/paneermeelmengsel.

Leg de kalfslapjes 15 minuten in de koelkast (een belangrijke stap voor de hechting van de korst tijdens de bereiding).

Verwarm de olijfolie in een pan.

Als de pan goed heet is, braad dan de kalfslapjes aan beide zijden aan. Zet het vuur lager als ze mooi bruin zijn en laat nog 5 minuten garen.

Serveer het kalfsvlees met rucola, kerstomaten en een schijfje citroen.

BESTELFORMULIER

NIEUWE FOLDER "VARKEN VOOR ALLE VORKEN" –
 VERPAKT IN HANDIGE DISPLAY.

terug mailen naar carine.vos@landsbond-beenhouders.be
 of faxen naar 02/736 64 93

Naam:

Voornaam:

Straat + nr:

Gemeente + postnummer:

Sluitingsdag:

Tel.:

Datum:

Handtekening:

