

RUNDSTOOFVLEES MET BIER EN KROKETTEN

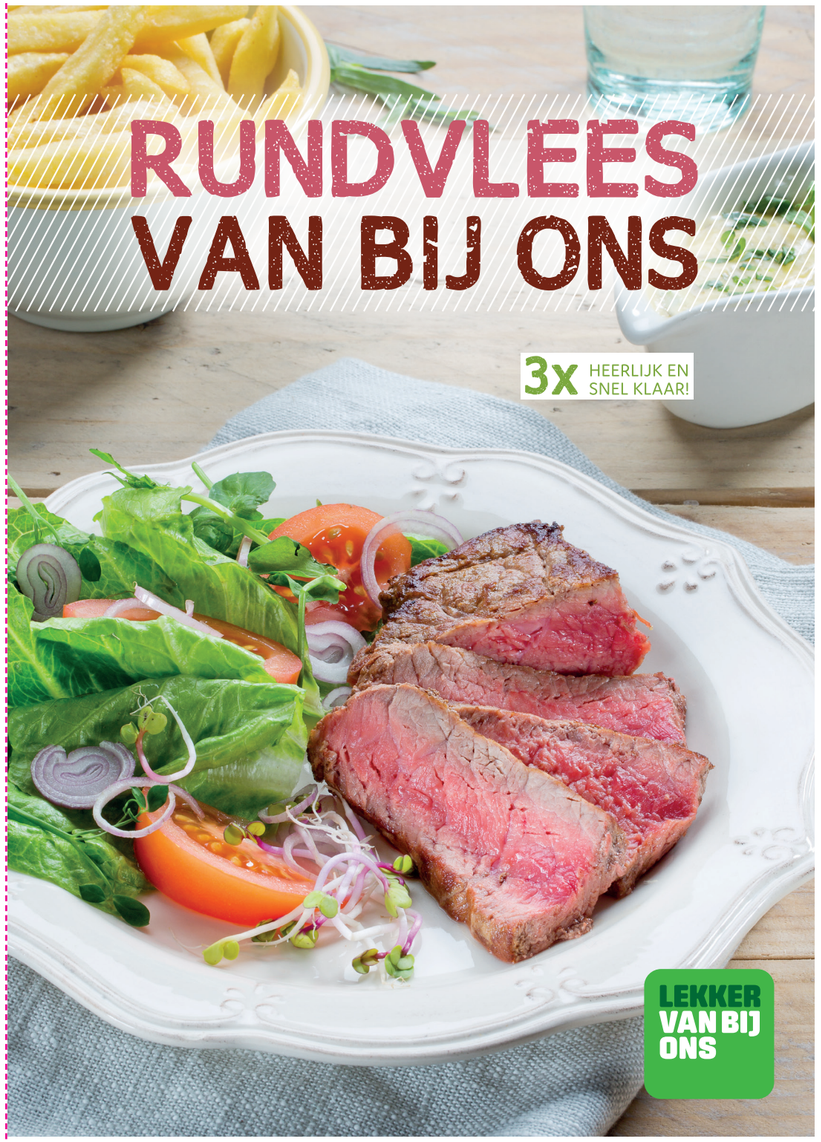
Rundstoofvlees met bier en kroketten

INGREDIËNTEN

800 g rundstoofvlees • 2 grote uien • 250 ml water • 2 tenen look • 3 eetlepels bloem • 100 g boter • 500 ml Belgisch bruin bier • 2 blaadjes laurier • 2 takjes tijm • 2 kruidnagels • 2 bruine boterhammen • 3 el mosterd • kroketten • peper en zout

BEREIDING

- Versnipper de uien en de look.
- Verhit een grote pan en smelt hierin de helft van de boter. Kruid kort voor het bakken het vlees met peper en zout.
- Leg het vlees in de braadpan. Zet het vuur iets lager zodra het vlees aan alle kanten goudbruin is dichtgeschroeid, en voeg de versnipperde uien, de look en de rest van de boter toe. Laat het geheel stoven tot de uien glazig zijn. Voeg de bloem toe en meng onder het geheel.
- Haal het vlees uit de pan en leg het in een stoofpot. Voeg de helft van het bier toe.
- Blus de pan met water zodat de roux een bruine fond wordt. Voeg de resterende helft van het bier toe. Roer de aanbaksels in de pan los terwijl je het bier en de fond aan de kook brengt. Giet het biermengsel in de stoofpot. Voeg tijm, laurier en kruidnagel toe. Laat het geheel opkoken en verlaag nadien het vuur.
- Besmeer de twee boterhammen met mosterd en leg ze met de besmeerde kant naar boven op de stoverij.
- Laat de stoverij minstens twee uur sudderen op een zacht vuur. Roer af en toe om aanbakken te vermijden.
- Bak de kroketten.
- Serveer het stoofvlees met de kroketten. Lekker met een slaatje.



RUNDVLEES VAN BIJ ONS

3x HEERLIJK EN SNEL KLAAR!

LEKKER VAN BIJ ONS

1904_3-luik_rundvlees_VVBO.indd 1 26/04/2019 15:02:28

Steak bearnaise met verse frieten

INGREDIËNTEN

4 steaks • 6 dl dragonazijn • 6 dl water • 6 dl droge witte wijn • 2 teentjes look • 3 takjes tijm • 3 blaadjes gedroogde laurier • 250 g boter • 3 eidooiers • 1 kg frietaardappelen • sap van een halve citroen • 1 sjalot (grof gesnipperd) • 3 peterseliestengels • 3 dragonstengels (blaadjes apart houden) • olijfolie • 1 el geplette peperbolletjes • peper en zout

BEREIDING

- **Voor de bearnaisesaus:** Doe de dragonazijn, het water en de witte wijn in een sauspan en verwarm op een matig vuur. Plet de look. Voeg de look samen met de grof gesnipperde sjalot, geplette peperbollen, dragonstengels, peterseliestengels, tijm en laurier toe aan de saus. Laat alles rustig inkoken tot ⅓. Giet door een fijne zeef. Smelt de boter in een sauspan en schep met een schuimspaan de eiwitten (witte vlokken) eruit. Zo verkrijg je geklaarde boter. Klop de eidooiers los en voeg de saus toe. Klop schuimig. Warm dit mengsel al kloppend op in een hoge sauspan. Dit op een zacht vuur. Neem de saus af en toe van het vuur zodat de temperatuur onder controle blijft. Blijf kloppen tot een schuimig gebonden saus. Doe de geklaarde boter beetje bij beetje bij het schuimige mengsel en blijf kloppen. Neem de saus van het vuur en breng op smaak met peper en zout en het citroensap. Snijd de blaadjes dragon fijn en meng met de saus.
- Laat boter smelten in een pan of grillpan en bak de steaks naar de gewenste bakwijze. Kruid met peper en zout.
- Zet de friteuse op 150°C. Schil de aardappelen en snijd ze in frieten van gelijke dikte. Bak ze voor in de friteuse tot ze vanbinnen gaar zijn. Laat het overtollige vet uitlekken en laat de frieten afkoelen. Verwarm de friteuse naar 175°C en bak de frieten goudbruin.
- Serveer de steaks met de bearnaisesaus en verse frieten. Lekker met een slaatje.



TACO MET RUNDERGEHAKT

INGREDIËNTEN

200 g grof gemalen rundergehakt • sla • lookmayonaise of aioli • 1 kl mosterd • 1 kl ketchup • 1 kl worcestersaus • 1 kl balsamico-azijn • ½ bolletje look (fijngehakt) • ¼ sjalot • 1 kl kappertjes • mespuntje tabasco • mespuntje cayennepeper • 4 taco's

Voor de kruidenmengeling:

dragon • kervel • platte peterselie • dille • koriander

BEREIDING

- Meng de mosterd, ketchup, worcestersaus, balsamico-azijn, look, sjalot en kappertjes onder het rundergehakt. Kruid het mengsel met de tabasco en cayennepeper.
- Bak het gehakt in een pan.
- Leg onderaan de taco een beetje sla. Leg hier bovenop het gehakt.
- Werk af met de lookmayonaise/aioli en de kruidenmengeling. Lekker met maïs of andere koude groenten.

Wist je dat ...

... een stukje rundvlees prima past in een gezonde voeding. Een gezond bord is voor de helft gevuld met groenten, voor een kwart met aardappelen of granen en voor een kwart met vlees. Wissel vlees af met gevogelte, vis, ei en peulvruchten.

... een stukje rundvlees veel voedingsstoffen bevat zoals eiwitten en verschillende vitaminen (B3, B6 en vooral B12) en mineralen (ijzer en zink). Vitamine B12 is enkel terug te vinden in dierlijke producten zoals vlees.

100 g mager rundvlees levert gemiddeld ongeveer:

Vitamine B12	78%*
Eiwitten	44%*
Zink	41%*
Vitamine B3	33%*
Vitamine B6	25%*
Ijzer	15%*
Energie (calorieën)	6%**

* van de benodigde hoeveelheid per dag
** % van de gemiddelde energie(calorieën)behoefte

(BRON: WWW.INTERNUBEL.BE)

... elke vleessoort stukken bevat die mager zijn. Magere stukken rundvlees zijn onder andere biefstuk, tournedos en rosbief. Deze stukken bevatten minder dan 3 gram vet per 100 gram vlees.

NOG MEER LEKKERS MET
RUNDVLEES VAN BIJ ONS VIND JE OP:

LEKKERVANBIJONS.BE/VLEES

1904_3-luik_rundvlees_VVBO.indd 2 26/04/2019 15:02:40