

WIST JE DAT

IN DE KEUKEN

Kalfsvlees: zo heerlijk en makkelijk te bereiden! Kalfsvlees is zonder enige twijfel een **delicaat stukje vlees** met **verfijnde aroma's** en een **subtiele smaak**. Gelukkig betekent dat niet dat het moeilijk te bereiden is of dat je er lang voor hoeft te zwoegen in de keuken!

Integendeel zelfs, want enkele gemakkelijke keukenkunstjes volstaan om je kalfsvlees zo te bereiden dat je volop kan genieten van alle heerlijke kwaliteiten. **Hier alvast enkele gouden tips om het klaarmaken van kalfsvlees perfect onder de knie te krijgen...**

BEWAREN

In de koelkast bewaar je kalfsvlees het best in de originele verpakking of in het slagerspapier **in het meest koude gedeelte (tussen 0 en 4°C)**, en dat **gedurende maximum 2 tot 3 dagen**. **In de diepvriezer** kun je kalfsvlees, goed afgesloten in een luchtdichte zak, **gedurende 9 maanden bewaren**.

Voor gebruik laat je het vlees langzaam ontdooien in de koelkast. **Reken zo'n 4 uur voor een klein lapje tot een nacht voor een volledig braadstuk**.

BEREIDEN

Voor je gaat bakken, haal je het kalfsvlees best even op voorhand uit de koelkast. Zo voorkom je dat een thermische schok het vlees minder zacht maakt.

Als je ten volle wilt genieten van een mals stukje vlees met ongelooflijke smaken, bereid je kalfsvlees het beste licht rosé. Natuurlijk kun je afhankelijk van je voorkeur ook kiezen om het à point te serveren.

Afhankelijk van het stuk vlees en het recept dat je kiest, kun je kalfsvlees roosteren bij hoge temperaturen **op de barbecue**, zachtjes goudbruin bakken **in de oven** of langzaam laten sudderen **in een potje** ... Hou wel de vleestang in de aanslag, **want je wilt bij het omdraaien niet in het vlees prikken en de jus laten ontsnappen**.

De samensteller van deze promotiecampagne is als enige verantwoordelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie en het Uitvoerend Agentschap voor consumenten, gezondheid, landbouw en voeding (CHAFEA) aanvaarden geen aansprakelijkheid voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die het campagnemateriaal bevat.

VALIDOO® – Fotocredit: Yves Bagros / V.U. : VLAM vzw. Koning Albert II-laan 35 bus 50, B-1030 Brussel, www.vlam.be

MEER INFO EN RECEPTEN OP GEKOPKALFSVLEES.BE

PROEF DE EUROPESE TROTS

KALFSVLEES

1 GOED IDEE VOOR 1000 GOEDE IDEEËN



MEDEGEFINANCIERD DOOR DE EUROPESE UNIE

ENJOY IT'S FROM EUROPE

WOK VAN KALFSVLEES MET PEULTJES, SOJA EN ZWARTE SESAMZAADJES

4 personen – 15 min – 10 min

INGREDIËNTEN

500 g kalfsoester of -schouder
1 rode ui
300 g peultjes
300 g sojascheuten
8 cl zoete sojasaus
2 cm verse gember
1 eetlepel zwarte sesamzaadjes
2 eetlepels olijfolie
Peper en zout



1. Snijd het kalfsvlees in dunne plakjes.
2. Pel en hak de rode ui. Schil en rasp de gember. Was de peultjes en de sojascheuten. Dompel de peultjes in een grote pan kokend gezouten water. Voeg na 2 minuten de sojascheuten toe en laat nog 1 minuut koken. Giet af in een vergiet.
3. Verhit de olijfolie in een wokpan of grote pan.
4. Schroei de plakjes kalfsvlees 2 tot 3 minuten al roerbakkend op hoog vuur. Leg op een bord.
5. Doe de gesnipperde ui in de wokpan en fruit gedurende 2 minuten op hoog vuur.
6. Voeg de peultjes, sojascheuten en de geraspte gember toe. Roerbak 2 minuten.
7. Doe het kalfsvlees terug in de wok. Overgiet met de sojasaus en kruid met zout en peper. Bestrooi met sesamzaadjes. Roerbak alles 1 tot 2 minuten op een zeer hoog vuur en serveer meteen.

KALFSFILET MET EEN MOUSSELINE VAN KNOLSELDER EN CRUMBLE VAN ZADEN

4 personen – 30 min – 55 min

INGREDIËNTEN

8 sneden kalfsfilet (80g/stuk)
700 g knolselder
120 g boter
60 g geraspte Parmezaanse kaas
2 grote eetlepels zadenmengeling (zonnebloem, sesam, papaver,...)
60 g bloem
15 cl ingekookte kalfsjus
2 eetlepels olijfolie
2 takjes kervel
Peper en zout



1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Meng in een kom 30 g zachte boter met de Parmezaanse kaas, de bloem en zadenmengeling. Kneed tot een kruimelig deeg.
3. Bedek de bakplaat met een vel bakpapier. Verdeel het deeg op een bakplaat en bak het gedurende 15 minuten in de oven. Laat de crumble afkoelen.
4. Schil de knolselder en snijd in kleine stukjes. Kook gedurende 30 minuten in gezouten water.
5. Giet de knolselder af in een vergiet en laat 5 minuten uitdruipen. Mix met een staafmixer samen met de rest van de boter tot een gladde en homogene mousseline. Breng op smaak met peper en zout. Houd de mousseline au bain-marie warm.
6. Verhit de kalfsjus in een pot.
7. Kruid de sneden kalfsvlees met zout en peper. Bak 3 à 4 minuten in een pan op hoog vuur in olijfolie. Laat het vlees 3 minuten rusten op een bord onder aluminiumfolie. Serveer het vlees met de knolseldermousseline en de kalfsjus. Bestrooi met wat zadencrumble en kerveltakjes.