

# De smaak van de zomer

ALLES OVER KWALITEITSVLEES OP DE BBQ



Zie op  
p. 11 onze  
wedstrijd

# KLAAR BBQ- VOOR HET SEIZOEN?



## || OP HET MENU

- 04 | 05 | Strenge normen
- 06 | Kwaliteitsvlees van bij ons
- 07 | Ook flexivoor?
- 08 | 09 | Vlees is een bron van essentiële voedingsstoffen
- 10 | 11 | BBQ-tips
- 12 | 13 | Versnijding van het rund
- 14 | 17 | Meritus. BBQ-recepten met rundvlees
- 18 | 19 | Versnijding van het varken
- 20 | 23 | Certus. BBQ-recepten met varkensvlees
- 24 | 25 | Versnijding van het kalf
- 26 | 29 | BCV. BBQ-recepten met kalfsvlees

**Onze tips en recepten zorgen alvast voor een geslaagde barbecue!**

## OP ZOEK NAAR VLEES VAN TOPKWALITEIT VOOR OP DE BBQ?

Een zomerse barbecue is leuk en vooral ook gezellig. Je wil je familie en vrienden dan ook het allerbeste vlees voorzetten. En omdat je niet alles zelf kunt controleren, vertrouw je best op een label dat kwaliteit garandeert. Een label is namelijk meer dan gewoon een logo, en het is ook niet zomaar een merk.

Het is de garantie dat een aantal normen gerespecteerd werden tijdens het productieproces, van bij de veevoederleverancier tot in de winkel.

**Ben je op zoek naar kwaliteitsvlees, let dan op deze labels:**



## JE KUNT NIET STRENG GENOEG ZIJN VOOR WAT JE IN HUIS HAALT

**Dat is het motto van Meritus, Certus en BCV.** Onze labels zijn zeer streng als het over vlees gaat en hanteren normen die strenger zijn dan de wettelijke. Van bij de veevoederleverancier tot in de winkel: elke schakel in de productieketen verbindt er zich toe om je vlees van de allerbeste kwaliteit te bieden.

De opgelegde normen worden gecontroleerd door erkende instellingen. Zij leveren een certificaat en geven de toestemming om het label te gebruiken. Strikte en regelmatige controles door onafhanke-

lijke inspecteurs zorgen ervoor dat deze normen ook echt gerespecteerd worden.

Een kwaliteitslabel wordt niet zomaar toegekend. Er gelden strenge normen inzake voeder, dierenwelzijn en -gezondheid. Hygiëne is een sleutelwoord waarvoor elke schakel in de keten zelf verantwoordelijk is. Zo wordt strikt gecontroleerd op afwezigheid van bepaalde bacteriën, wordt de bewaartemperatuur van het vlees nauwkeurig opgevolgd en worden de dieren vakkundig geslacht.



Vóór een lekker stukje vlees op je bord belandt heeft het een hele weg afgelegd. Via het traceerbaarheidssysteem kan precies worden nagegaan waar elk stukje vlees vandaan komt. Alle nodige gegevens om de herkomst van je stukje kwaliteitsvlees te achterhalen staan trouwens op het etiket.



## KWALITEITSVLEES VAN BIJ ONS

Als je kiest voor Meritus, Certus of BCV weet je waar het vlees vandaan komt: van bij ons. Je ondersteunt dus de lokale economie en beperkt de voedselkilometers. De veehouderij hier heeft net zoals alle (economische) activiteiten een impact op het milieu, maar de landbouwsector is aan het verduurzamen.

Duurzame bedrijfsvoering wordt trouwens steeds belangrijker. Er worden veel inspanningen geleverd om de druk op het milieu te verkleinen en het dierenwelzijn te verhogen. Waterbesparende technologieën, investeringen in hernieuwbare energie, slimme mestopslag en -verwerking, optimalisatie van diervoederkeuze en -samenstelling...

Lees meer over de verduurzaming in de productie op [www.vleesvanhier.be](http://www.vleesvanhier.be).

## OOK FLEXIVOOR?

Een flexivoor is iemand die kiest voor een gevarieerde voeding en vlees "flexibel" afwisselt met vis, vegetarische maaltijden en andere alternatieven. Hij geniet bewust van een stukje vlees omwille van de smaak maar ook vanuit de wetenschap dat het belangrijke voedingsstoffen aanreikt. Voor hem past een stukje vlees onmiskenbaar in een gezonde voeding.

Een flexivoor is ook een bewuste consument. Hij houdt rekening met de milieu-effecten en een diervriendelijke productie en kiest overtuigd voor lokale vleesproductie en kwaliteitslabels.

Lees meer op [www.vleesvanhier.be](http://www.vleesvanhier.be)



## VLEES IS EEN BRON VAN ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN

Vlees is een belangrijke leverancier van eiwitten, B-vitamines (B1, B3, B6 en vooral B12) en mineralen zoals ijzer en zink. Ze spelen een rol bij de groei, de opbouw en het onderhoud van je lichaam.

### III Eiwitten

Na water zijn eiwitten het belangrijkste bestanddeel in vlees. Elke 100 gram vers vlees bevat ongeveer 20 gram eiwitten. Eiwitten in vlees zijn goed verteerbaar en hebben een hoge biologische waarde. Vlees levert met andere woorden alle essentiële aminozuren in een goede verhouding om de verschillende lichaamsweefsels optimaal te kunnen opbouwen en onderhouden, en dit op elke leeftijd.

### III Vitamine B12

Vitamine B12 zit van nature enkel in dierlijke producten en draagt bij tot de vorming van rode bloedcellen en een normale werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Wie geen vlees of andere dierlijke producten zoals zuivel eet, kan te weinig vitamine B12 binnenkrijgen en moet beroep doen op verrijkte voedingsmiddelen of voedingssupplementen.

### III Ijzer en zink

Vlees levert een belangrijke bijdrage aan de inname van verschillende mineralen, en in het bijzonder van ijzer en zink. Het lichaam neemt deze mineralen ook gemakkelijker op uit vlees dan uit plantaardige voedingsmiddelen. Een voorbeeld: de ijzerabsorptie bedraagt ongeveer 25% uit vlees en slechts 1 tot 10% uit plantaardige voedingsmiddelen. Dit komt onder meer door de aanwezigheid van fyteïnezuur in granen en peulvruchten en oxaalzuur in bepaalde groenten zoals spinazie en rabarber. Zij binden ijzer waardoor het veel minder beschikbaar is voor het lichaam. Ijzer ondersteunt het zuurstoftransport in het lichaam, de werking van het immuunsysteem en de energiestofwisseling.

Wie ijzer tekort heeft, is sneller vermoeid. Een ijzer- en zinktekort kan in alle leeftijdsgroepen voorkomen. Opgroeïende kinderen, jongeren, vrouwen, vegetariërs en veganisten lopen meer kans.

### III Vlees past in een gezonde voeding

Vlees maakt samen met vis, eieren en vervangproducten deel uit van de actieve voedingsdriehoek, het Vlaamse voedingsvoorlichtingsmodel<sup>1</sup>. Niet zomaar, maar omdat vlees essentiële voedingsstoffen aanbrengt die een belangrijke bijdrage leveren tot een gezonde voeding en een adequate inname van voedingsstoffen. Per dag volstaat 100 gram vlees (120 tot 130 gram rauw gewogen), vis, eieren of vervangproducten. Het vleesaanbod is zeer gevarieerd, van zeer magere tot meer vette soorten. Mager vlees geniet de voorkeur. Ook als je een dieet volgt, hoef je vlees niet uit de voeding te schrappen. In geval van twijfel, overleg met de diëtist.

(1) [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)



## ENKELE TIPS VOOR EEN GESLAAGDE BBQ

- ||| **Voorzie voldoende tijd om de barbecue aan te maken.** Als je met houtskool werkt, mag je rekenen op een voorbereidingstijd van 30 à 40 minuten. Om de houtskool aan te steken zijn uitsluitend brandpasta of aanmaakblokjes toegestaan.
- ||| **Maak twee zones:** aan een kant de heetste zone met een dikke laag (15 à 20 cm) gloeiende houtskool, aan de andere kant een dunnere laag. De heetste zone dient om vlees dicht te laten schroeien. Zo blijft het sap binnenin wat de sappigheid en smaak ten goede komt. Het verder garen gebeurt in de tweede zone.
- ||| **Laat vlees nooit in direct contact komen met de vlammen.** Stel het rooster daarom hoog genoeg in en leg het vlees pas op de barbecue zodra de vlammen gedoofd zijn en er een laagje as over de gloeiende houtskool ligt.
- ||| **Was steeds je handen** alvorens je begint te barbecueën en nadat je rauw vlees hebt aangeraakt.
- ||| **Haal verse producten pas uit de koelkast wanneer ze effectief op de barbecue kunnen.** Leg rauw vlees niet op dezelfde schotel of snijplank als gebakken exemplaren. Gebruik ook een ander mes voor rauwe en bereide producten.
- ||| **Laat het vlees eerst aan alle kanten 15 à 20 seconden dichtschroeien op de heetste gloeizone.** Vervolgens verhuis je het naar de zachtere gloed van de barbecue. Hier mag het vlees rustig verder roosteren en zal het niet verkolen.
- ||| **Schroei rund- en kalfsvlees meteen dicht** en laat het (indirect) verder zacht garen, zodat het vlees geen sappen verliest. **Laat varkensvlees traag garen.**

- ||| **Gebruik bij voorkeur geen al te vette vleessoorten,** snij zichtbaar vet weg en wees matig met het gebruik van olie.
- ||| **Denk ook bij barbecueën aan variatie, dé sleutel tot gezond eten.** Je kan diverse soorten vlees combineren met brood, aardappelen en natuurlijk veel groenten. Serveer eventuele vinaigrettes of slasausjes apart. Hou ze koel en uit de zon.

### Meer weten?

Lees ons uitgebreid BBQ-dossier op [www.kwaliteitsvlees.be](http://www.kwaliteitsvlees.be).



WIN  
DE BBQ-FEEST  
VOOR 12 BIJ JE THUIS!

SPEEL VÓÓR 16 JUNI MEE OP:  
[WWW.KWALITEITSVLEES.BE](http://WWW.KWALITEITSVLEES.BE)

## VERSNIJDING VAN HET RUND

### Nek

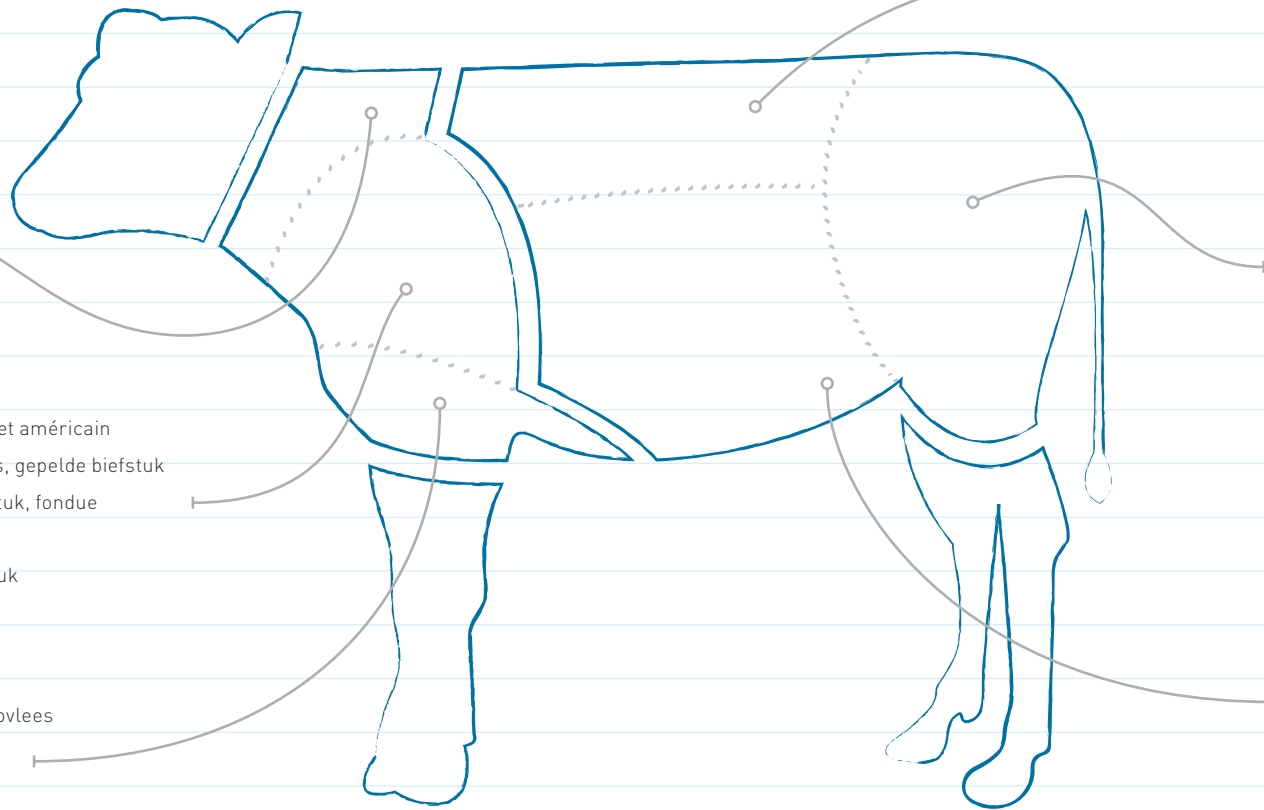
- ||| **NEK** filet américain, soepvlees
- ||| **DRIERIB** stoofvlees 1° keus
- ||| **ZESRIB** biefstuk, entrecote

### Schouder

- ||| **SCHENKEL** soepvlees, gehakt, stoofvlees
- ||| **GROOT ZENUWSTUK** stoofvlees, gehakt, filet américain
- ||| **KLEIN ZENUWSTUK** potgebraad, stoofvlees, gepelde biefstuk
- ||| **GEPELDE VAN HET SCHOUDERBLAD** biefstuk, fondue
- ||| **VALSE FILET** rosbief, biefstuk
- ||| **BAL VAN DE SCHOUDER** braadvlees, biefstuk

### Borst

- ||| **DUNNE BORST** filet américain, gehakt, soepvlees
- ||| **PASTOORSHOED** soepvlees, gehakt
- ||| **BORSTLAP** filet américain, stoofvlees



### Rug

- ||| **DIKKE LENDE** biefstuk, gebrad
- ||| **DUNNE LENDE** rosbief, biefstuk
- ||| **FILET PUR (RUNDERHAAS)** chateaubriand, tournedos
- ||| **MIDDENRIF** stoofvlees 1° keus, biefstuk
- ||| **ENTRECOTE**
- ||| **CÔTE À L'OS**

### Bil

- ||| **SCHENKEL** soepvlees, gehakt, stoofvlees
- ||| **PEESEIND** gepelde biefstuk, fondue
- ||| **DIKKE BIL** rosbief, biefstuk
- ||| **SPIER VAN DE PLATTE BILL (FILET D'ANVERS)** biefstuk, carpaccio
- ||| **PLATTE BIL** filet américain, braadvlees
- ||| **GROOTHOOFD** rosbief, biefstuk
- ||| **NAALDJE** biefstuk, gebrad
- ||| **KLEINHOOFD** biefstuk, chateaubriand, tournedos

### Lap

- ||| **OVALE GEPELDE** biefstuk, filet américain
- ||| **BAVETTE** biefstuk, filet américain
- ||| **SOEPVLEES MET BEEN** soepvlees, gehakt

## GEGRILDE CÔTE À L'OS MET GEROOSTERDE PAPRIKASALSA

■■■■■■■■■■ VOOR 4 PERSONEN ■■■■■■■■■■ BEREIDINGSTIJD: 50 MINUTEN ■■■■■■■■■■



### Voor het vlees:

||| 2 Meritus côte à l'os, met been, zonder vetrand ||| 2 eetlepels olijfolie ||| peper, zout

### Voor de paprikasalsa:

||| 2 gele paprika's ||| 2 rode paprika's ||| 250 g kerstomaten ||| 1/2 rood pepertje ||| 2 eetlepels kappertjes ||| 1 eetlepel geraspte citroenschil ||| 3 sneden bruin brood ||| 3 eetlepels olijfolie ||| 1 à 2 eetlepels balsamicoazijn ||| handvol blaadjes bladpeterselie ||| peper, zout

Maak eerst de paprikasalsa: leg de paprika's in hun geheel op een hete rooster van de barbecue. Laat ze roosteren tot het vel begint op te blazen en zwart ziet (draai ze onder het roosteren geregeld om met een knijper). Leg de warme paprika's in een kom, goed afgedekt met plastic keukenfolie. Laat 20 minuten rusten. Met een scherp mesje is het vel gemakkelijk te verwijderen. Verwijder de zaadlijsten en de zaadjes en snijd de paprika's en het pepertje in brunoise (kleine blokjes). Gril ook de sneden brood op de barbecue. Snijd in blokjes. Voeg de gehalveerde kerstomaten, afgespoelde kappertjes, geroosterd brood, geraspte citroenschil, olijfolie en balsamicoazijn toe

aan de paprikasalsa. Werk af met gehakte bladpeterselie. Breng op smaak met peper en weinig zout. Wrijf de côte à l'os in met olijfolie, peper en zout. Zorg ervoor dat de kolen van de barbecue witheet zijn. Leg de côte à l'os op de grill en laat 6 minuten grillen. Controleer regelmatig of het vlees niet aanbrandt, anders plaats je de grill wat hoger. Draai dan de côte à l'os om en gril deze zijde ook 6 minuten. Of gril de côte à l'os langer of korter naar eigen voorkeur. Haal van de barbecue en laat 15 minuten, in aluminiumfolie, rusten alvorens in sneetjes te verdelen. Serveer met de paprikasalsa en naar keuze een aardappel in de schil, rijst, brood of pasta.



## GEGRILDE ROSBIEF MET FRISSE KOOLSALADE

■■■■■■■■■■ VOOR 4 PERSONEN ■■■■■■■■■■ BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN ■■■■■■■■■■  
+ VLEES 1 DAG OP VOORHAND MARINEREN



### Voor het vlees:

||| 500 g Meritus-rosbief ||| 1 volkoren ciabatta ||| 2 teentjes knoflook ||| 3 laurierblaadjes  
||| enkele takjes (citroen)tijm ||| 2 eetlepels citroensap ||| 4 eetlepels olijfolie ||| 3 kruidnagels  
||| 1 theelepel mosterdzaad ||| 1/2 theelepel peperbolletjes ||| 1/2 theelepel zeezout

### Voor de koolsalade:

300 g witte kool ||| 2 wortelen ||| 150 g stevige yoghurt ||| 1 theelepel mierikswortelpuree of 1 theelepel  
gerasppte mierikswortel ||| 1 eetlepel citroensap ||| 2 afgestreken theelepels honing ||| peper, (kruiden)zout

Marineer het vlees, indien mogelijk, een dag op voorhand. Voor de marinade: maal (of gebruik een vijzel) de knoflookteentjes, kruidnagel, mosterdzaad, peper en zeezout fijn. Voeg de laurierblaadjes, tijm, citroensap en olijfolie toe. Wrijf het vlees goed in met de marinade en bewaar afgedekt in de koelkast. Voor de koolsalade: snijd de kool en wortel in julienne (smalle reepjes). Maak de yoghurt dressing (een dag op voorhand geeft extra smaak): meng de yoghurt met de mierikswortelpuree. Breng op smaak met citroensap, honing, peper en zout. Meng net voor het serveren enkele eetlepels van de yoghurt dressing onder de groenten. Haal de rosbeef 30 minuten voor ge-

bruik uit de koelkast en laat op kamertemperatuur komen. Haal de rosbeef uit de marinade en laat even uitlekken. Laat de houtskool van de barbecue witheet worden (voor een gasbarbecue: 250°). Gebruik indien mogelijk een barbecue met deksel. Schroeï het vlees dicht boven de hete kolen. Leg de rosbeef aan de zijkant van de barbecue waar geen of weinig kolen aanwezig zijn. Sluit het deksel en laat 15 à 20 minuten garen. Reken ongeveer 3 minuten per 100 g vlees. Voor 500 g is dit dus ongeveer 15 minuten. Haal de rosbeef van de barbecue, draai het vlees om en laat 15 minuten, afgedekt, rusten. Serveer de rosbeef met de koolsalade en ciabatta.



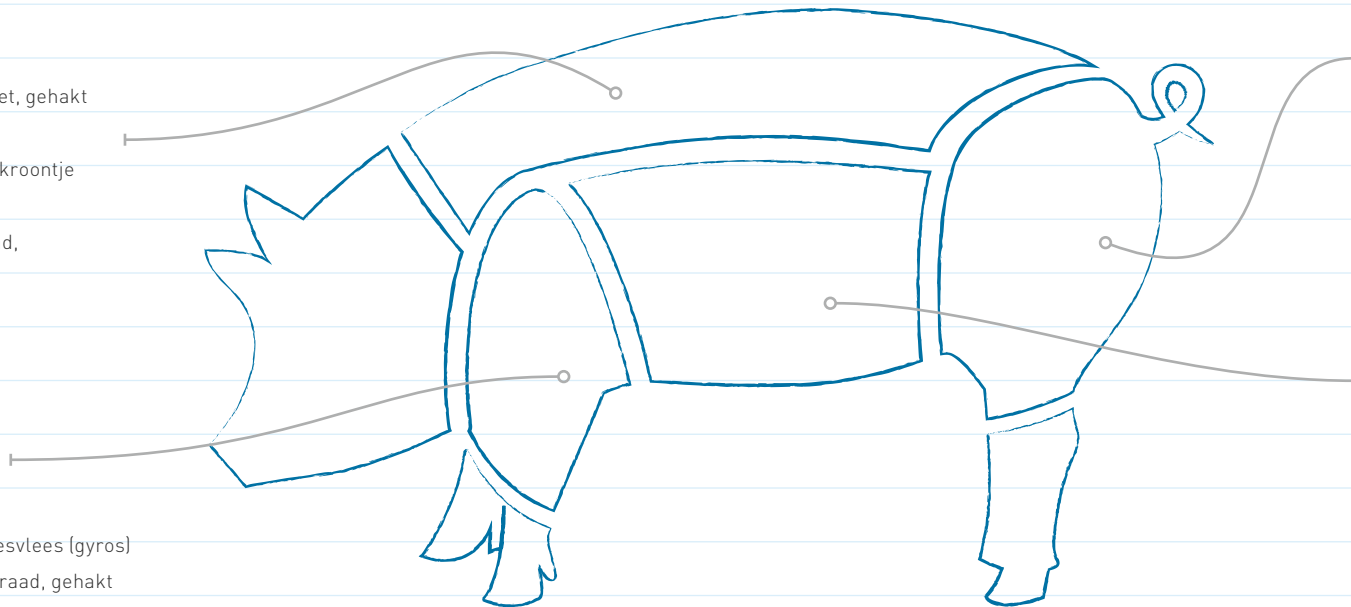
## VERSNIJDING VAN HET VARKEN

### Rug

- ||| SPIERING KOTELET gebraad, kotelet, gehakt
- ||| LAGE RIBSTUK gebraad, kotelet
- ||| RIBSTUK gebraad, kotelet, varkenskroontje
- ||| FILETSTUK gebraad, gehakt
- ||| HEUPSTUK varkenssneden, gebraad, brochette, reepjesvlees (gyros)
- ||| VARKENSHAASJE

### Schouder

- ||| SCHOUDERRIBBEN barbecue
- ||| SCHENKEL hutsepot, gehakt
- ||| BAL SCHOUDER potgebraad, reepjesvlees (gyros)
- ||| VALSE FILET EN ZENUWSTUK gebraad, gehakt



### Ham

- ||| SCHENKEL hammetje, gehakt
- ||| PEESEIND/PLATTE BIL/ FILET D'ANVERS stoofvlees, gehakt
- ||| DIKKE BIL EN NOOTJE/GROOTHOOFD rollade, schnitzel, brochette, gebraad, varkenssneetje, varkenssoester, reepjesvlees (gyros)

### Buik

- ||| KANTGESNEDEN BUIK
- ||| SNEDEN BUIKSPEK hutsepot, gehakt
- ||| BUIKRIBBEN hutsepot, barbecue

## GEMARINEERDE VARKENSRIBBETJES MET KRUIDENRIJST

VOOR 4 PERSONEN      BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN  
+ 3 UREN MARINEREN



III ± 1 kg Certus-varkensribben (incl. beentjes) III 240 g volkoren rijst III 1 liter groentebouillon  
III 1 kleine rode ui, fijngehakt III 1 komkommer III 8 eetlepels gehakte kruiden (dille, kervel,  
peterselie, munt...) III 2 blaadjes laurier III 1 eetlepel olijfolie III peper, zout

### Voor de marinade:

III 200 ml tomatenketchup III 3 teentjes knoflook III 4 cm gember III 3 eetlepels zonnebloemolie  
III 2 eetlepels rode wijnazijn III 2 eetlepels honing III 2 theelepels versgemalen zwarte peper  
III 1 theelepel curry poeder III ½ theelepel zout

Maak eerst de marinade: pers de knoflook en rasp de gember fijn. Meng de andere ingrediënten in een kommetje en wrijf er de ribbetjes mee in. Laat, indien mogelijk, 3 uur marineren in de koelkast. Bereid intussen de rijst: verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpot en fruit hierin de ui zacht. Voeg de blaadjes laurier toe. Schep de rijst erdoor. Voeg 1 l groentebouillon toe en kook volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.

Snijd de komkommer fijn en hak de verse kruiden. Laat de rijst even afkoelen en meng er dan de komkommer en verse kruiden onder. Breng op smaak met peper en zout.

Laat de varkensribbetjes na het marineren even uitlekken en op kamertemperatuur komen. Leg ze op een geolied rooster. Reken op een baktijd van 15 à 20 minuten, afhankelijk van de dikte van de ribbetjes. Draai ze af en toe om en bestrijk ze telkens met wat marinade. Controleer of het vlees niet aanbrandt, anders plaats je de grill wat hoger.

Bereid de saus door de resterende marinade in een pannetje op te warmen. Laat enkele minuten zachtjes koken. Serveer de ribbetjes met de kruidenrijst en frisse salade.



## VARKENSKROONTJE GEMARINEERD IN ROZEMARIJN/KNOFLOOKOLIE

■■■■■■■■■■ VOOR 4 PERSONEN ■■■■■■■■■■ BEREIDINGSTIJD: ± 1 UUR ■■■■■■■■■■  
+ 1 NACHT OP VOORHAND MARINEREN



■■ 800 g à 1 kg Certus-varkensskroontje (4 beentjes) ■■ 600 g krielaardappelen ■■ 12 jonge (of 3 fijne) preistengels ■■ 1 courgette ■■ peper ■■ zout

### Voor de rozemarijn-olie:

■■ 4 teentjes knoflook ■■ 4 eetlepels rozemarijn, gehakt ■■ sap van 1 citroen ■■ 4 eetlepels olijfolie ■■ 1 theelepel peperkorrels ■■ zout

Voor de rozemarijn/knoflookolie: kook het citroensap in een steelpan tot de helft in en laat het afkoelen. Wrijf of maal de peperkorrels en knoflook, in een vijzel, fijn. Meng het citroensap met de rozemarijn, knoflook, peper en 3 à 4 eetlepels olijfolie tot een saus. Breng op smaak met weinig zout. Snijd het varkensskroontje in 4 sneden. Wrijf de varkenssneden in met de rozemarijn-olie en laat afgedekt (indien mogelijk 1 nacht) marinieren. Haal het vlees 30 minuten voor het grillen uit de koelkast.

Maak de jonge preistengels schoon en snijd de courgette in plakken. Blancheer de prei 3 minuten in licht gezouten water. Kruid

de krielaardappelen met peper en zout en wikkel in aluminiumfolie. Bestrijk de prei en courgette met een beetje olie of resterende rozemarijn-olie. Gril de groenten en aardappelen op de barbecue. Schroeï beide zijden van de 4 varkenssneden dicht op de barbecue. Leg de varkenssneden aan de zijkant of op een hogere stand boven de kolen en laat aan elke zijde nog 4 à 5 minuten grillen, afhankelijk van de dikte van de snede. Controleer regelmatig of het vlees niet aanbrandt, anders plaats je de grill wat hoger. Haal van het rooster en laat 3 minuten in aluminiumfolie rusten. Serveer de varkenssneden met de groenten en gepofte aardappelen.



## VERSNIJDING VAN HET KALF

### Nek

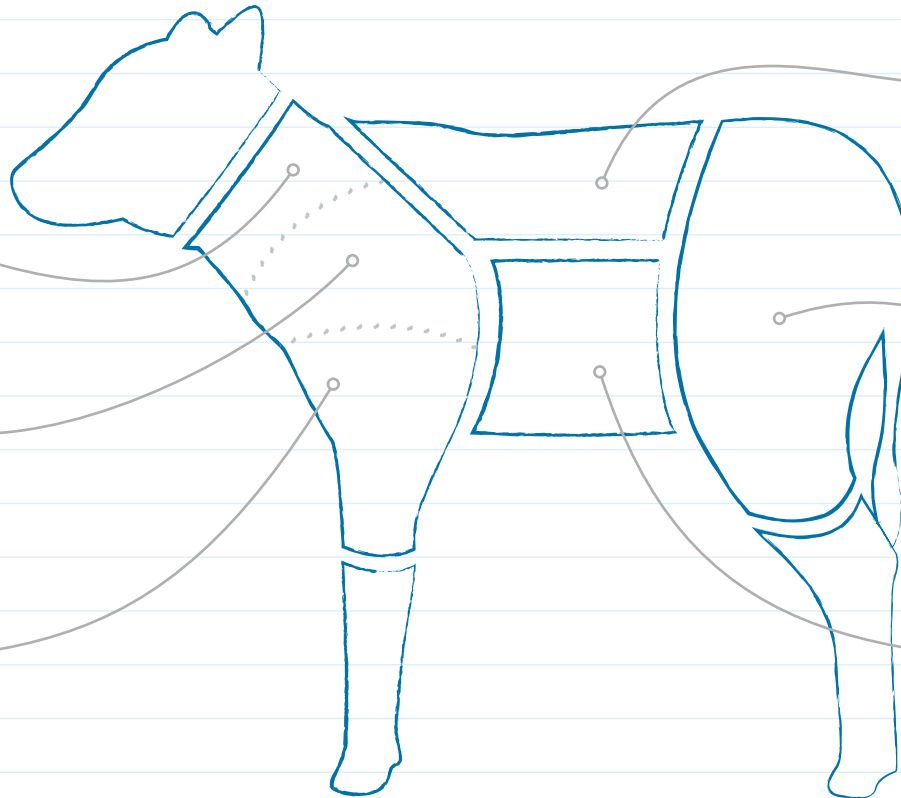
- III NEKSTUK

### Schouder

- III SCHENKEL osso bucco, mager stoofvlees, gehakt
- III GROOT ZENUWSTUK gehakt, fricassée
- III VALSE FILET gebrad
- III GEPELDE VAN HET SCHOUDERBLAD biefstuk, fondue
- III BAL VAN DE SCHOUDER gebrad, escalope
- III KLEIN ZENUWSTUK gebrad

### Borst

- III BORSTLAP



### Rug

- III KALFSFILET tournedos, kalfsoester, steak
- III FILETKOTELET
- III LAGE RIBKOTELET

### Bil

- III SCHENKEL osso bucco
- III GEPELDE PEESEIND gepelde biefstuk, fondue
- III DIKKE BIL braadvlees, escalope, kalfsnootje
- III PLATTE BIL braadvlees, escalope
- III SPIER VAN DE PLATTE BIL (FILET D'ANVERS) kalfsoester, gebrad
- III GROOTHOOFD braadvlees, escalope
- III NAALDJE braadvlees
- III KLEINHOOFD braadvlees, fondue

### Lap

- III FRICASSÉE
- III FRICASÉE MET BEEN
- III KALFSGEHAKT

## KALFSKOTELET MET SPINAZIESALADE

VOOR 4 PERSONEN      BEREIDINGSTIJD: 40 MINUTEN



III 4 BCV-kalfskoteletten (+/-120 g per persoon) III 240 g volkoren pasta III 500 g jonge spinazie  
III 1 bakje tuinkers III 16 zongedroogde tomaten III 1 bundeltje basilicum III 1 citroen  
III 50 ml olijfolie III 1 eetlepel balsamicoazijn III 1 eetlepel pijnboompitten III 80 g zachte boter  
III 2 eetlepels kant en klare groene pesto III peper III zout

Voor de pestoboter: roer de pesto, peper en weinig zout door de boter. Schep op huis-houdfolie, rol op en draai de uiteinden dicht. Laat in de koelkast opstijven.

Rooster de pijnboompitten bruin in een koe-kenpan (gebruik geen olie). Opgelet: laat ze niet verbranden. Was de spinazie en tuinkers en laat de bladeren goed uitlekken. Snijd de zongedroogde tomaten in stukjes. Voor de dressing: pers de citroen uit en meng er de olijfolie en balsamicoazijn onder. Breng op smaak met peper en zout.

Schep de spinazie, tuinkers, basilicum en zongedroogde tomaten in een kom door elkaar en schep er, net voor het serveren,

enkele eetlepels van de dressing over. Strooi de pijnboompitten over de spinaziesalade.

Kook de volkoren pasta beetgaar.

Haal het vlees 15 minuten voor gebruik uit de koelkast. Kruid de kalfskoteletten met peper. Gril 4 à 5 minuten per kant. Controleer regelmatig of het vlees niet aanbrandt, anders plaats je de grill wat hoger. Haal van de grill en laat 10 minuten, afgedekt, rusten.

Snijdt de boter in plakjes. Leg op elke kalfskotelet een plakje pestoboter.

Serveer de kalfskotelet met de spinaziesalade en volkoren pasta.



## KALFSTOURNEDOS MET KROKANTE SALADE

VOOR 4 PERSONEN      BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN



III 4 BCV-kalfstournedos (+/- 120 g per persoon) III 600 g voorgekookte krielaardappelen  
III 200 g sperziebonen III 200 g peultjes III 2 stengels bleekselderij III 2 wortelen  
III 4 stengels lente-ui, gesnipperd III enkele stengels bieslook, gesnipperd III peper III zout

### Voor de mosterddressing:

III 2 theelepels granenmosterd III 1 theelepel suiker III 60 ml olijfolie  
III 1 eetlepel rode wijn azijn III peper III zout

Meng alle ingrediënten voor de mosterddressing. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Snijd de groenten in fijne reepjes. Blancheer de sperziebonen, peultjes, bleekselderij en wortelen 3 minuten in kokend water. Spoel onmiddellijk af onder koud water. Meng er de lente-ui, de bieslook en enkele eetlepels mosterddressing onder.

Haal het vlees 15 minuten voor gebruik uit de koelkast. Kruid de kalfstournedos met peper en zout. Gril de kalfstournedos op de hete barbecue 3 à 5 minuten per kant. Controleer regelmatig of het vlees niet aanbrandt, anders plaats je de grill wat hoger. Laat 10 minuten afgedekt rusten.

Serveer met de krokante groentensalade en gegrilde krielaardappelen.



# Je garantie op vlees van topkwaliteit

WWW.KWALITEITSVLEES.BE



Campagne gefinancierd met  
de steun van de Europese Unie



*Vlees van hier?  
Met plezier!*

Wéilig Wóedzaam Wérantwoord