



BCV, je garantie op kalfsvlees  
**van topkwaliteit**



Met  
heerlijke  
recepten

## OP ZOEK NAAR KALFSVLEES VAN TOPKWALITEIT?



Je wil je familie en vrienden het allerbeste kalfsvlees 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. BCV (Belgian Controlled Veal) staat voor het strengst gecontroleerde kalfsvlees.

## BCV-KALFSVLEES: STRENG GECONTROLEERD EN VAN BIJ ONS

Het BCV-label (klavertje vier) garandeert dat strikte normen gerespecteerd en gecontroleerd worden tijdens het productieproces van kalfsvlees. En dit van bij de veevoederleverancier tot in de winkel. Zo geldt er bijvoorbeeld een absoluut verbod op het gebruik van groeibevorderaars. Ook moet het gebruik van antibiotica steeds worden geregistreerd en moeten van elk dier een aantal gegevens worden opgeslagen. Via het traceerbaarheidssysteem kan precies nagegaan worden

waar elk stukje kalfsvlees vandaan komt. Als je kiest voor BCV weet je waar je stukje kalfsvlees vandaan komt: van bij ons. Je ondersteunt dus de lokale economie en beperkt de voedselkilometers.



## VOEDZAAM, LEKKER EN VEELZIJDIG

Kalfsvlees is niet alleen lekker, het is ook voedzaam en zorgt voor variatie in het menu. Het brengt belangrijke voedingsstoffen aan. Wie kiest voor mager kalfsvlees in de aanbevolen hoeveelheid, kiest ook voor weinig vet. Kalfsvlees heeft een fijne smaak en textuur en is gegeerd door fijnproevers. Het past zowel in klassieke bereidingen als in de moderne keuken. Je vindt in deze folder inspiratie voor lekkere en zomerse combinaties met kalfsvlees.

Ben je op zoek naar kalfsvlees van topkwaliteit, let dan op het BCV-label.

**Meer informatie, bereidingstips en recepten voor alle smaken en seizoenen: [www.kwaliteitsvlees.be](http://www.kwaliteitsvlees.be).**





## 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 en 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 en zout. 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 en zout

### Voor de mosterdressing:

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

Meng alle ingrediënten voor de mosterd-dressing. Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

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



## KALFSGEBRAAD MET APPEL EN SALIE

■■■■■■■■ VOOR 4 PERSONEN ■■■■■■■■ BEREIDINGSTIJD: 55 MINUTEN ■■■■■■■■



■■ 500 g BCV-kalfsgebraad ■■ keukentouw ■■ 1 (artisaanaal) stokbrood ■■ 150 g sla-mix  
■■ 3 appels (type Jonagold) ■■ 2 rode uien, in partjes gesneden ■■ ½ citroen, in fijne schijfjes gesneden  
■■ 3 takjes verse salie, gehakt ■■ 3 teentjes knoflook ■■ 80 ml Madeira ■■ 1 eetlepel mosterd  
■■ 30 g rietsuiker ■■ 1 eetlepel citroensap ■■ 1 eetlepel (citroen)olijfolie ■■ peper en zout

Verwarm de oven voor op 200°. Haal het vlees 30 minuten voor gebruik uit de koelkast. Haal het klokhuis uit de appels en snijd 1/2 appel in reepjes en de andere in parten (schillen hoeft niet). Meng de appelreepjes met de salie, peper, zout en 1 el (citroen) olijfolie.

Maak met een scherp mes in de lengte een inkeping in het gebraad, zodat een envelop ontstaat. Vul het gebraad met het appelreepjesmengsel. Schik de schijfjes citroen op het kalfsgebraad. Bind het dicht met keukentouw. Leg het kalfsgebraad in een niet te grote braadslede.

Verwarm de Madeira met de mosterd, de rietsuiker, het citroensap en 50 ml water.

Laat tot de helft inkoken. Overgiet het gebraad met dit mengsel. Voeg de ui en de teentjes knoflook toe. Zet het gebraad 20 minuten (minder of meer, afhankelijk van de dikte van het gebraad) in de oven. Indien je een vleesthermometer gebruikt: de kerntemperatuur zou 50° moeten bedragen.

Bedruip af en toe met het braadvocht. Voeg na 10 minuten de partjes appel toe en laat verder garen. Haal het kalfsgebraad uit de braadslede en laat het afgedekt 15 minuten rusten. Giet het bakvocht door een zeef en laat nog even inkoken. Snijd het gebraad in fijne plakjes.

Serveer met de appelpartjes, ui, frisse salade en een stukje stokbrood.



## KALFSLAPJE MET GESTOOFDE LENTEGROENTEN

■■■■■■■■■■ VOOR 4 PERSONEN ■■■■■■■■■■ BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN ■■■■■■■■■■



■■■ 4 BCV-kalfslapjes (+/- 120 g per persoon) ■■■ 600 g aardappelen ■■■ 400 g groene asperges  
■■■ 120 g doperwtten (diepvries) ■■■ 100 g babymais ■■■ 1/2 bundeltje radizzen, gesneden in fijne schijfjes  
■■■ 1 rode ui, gesneden in fijne schijfjes ■■■ 1 teentje knoflook, fijngesnipperd  
■■■ enkele takjes oregano ■■■ 3 eetlepels olijfolie ■■■ snuifje nootmuskaat ■■■ peper en zout

Haal het vlees 15 minuten voor gebruik uit de koelkast. Snijd de houterige uiteinden van de asperges af en blancheer de asperges, baby maïs en doperwtten 3 minuten in kokend, licht gezouten water. Spoel ze onmiddellijk met koud stromend water en snijd ze dan in stukken van 5 cm.

Fruit de look in 1 eetlepel olijfolie. Voeg de geblancheerde groenten toe en laat 5 minuten meestoven. Bestrijk het vlees lichtjes

met olijfolie, nootmuskaat, versgemalen peper en zout. Bak elk stuk heel kort aan beide zijden. Laat 10 minuten, afgedekt rusten alvorens te serveren.

Meng de gestoofde groenten met de radizzen, de ui en de oregano. Kruid met peper en zout.

Schik het kalfsvlees en de lentegroenten op de borden. Serveer onmiddellijk met de gekookte aardappelen.



# Je garantie op kalfsvlees van topkwaliteit

WWW.KWALITEITSVLEES.BE | WWW.BCV.BE



Verantwoordelijke uitgever: Sofie Bombeek, VLAM, Koning Albert II-Laan 35 bus 50, 1030 Brussel



Campagne gefinancierd met de steun van de Europese Unie



*Vlees van hier?  
Met plezier!*

Wéilig Wóedzaam Wérantwoord