

VARKENSVLEES VAN BIJ ONS IS NIET ALLEEN LEKKER,
HET IS OOK VOEDZAAM, VEILIG EN VERANTWOORD.

✓ Voedzaam

Een stukje vlees past in een gezonde voeding.
Het brengt van nature belangrijke voedingsstoffen
aan in een goed opneembare vorm. Gezond eten
betekent evenwichtig en gevarieerd eten.

✓ Veilig

Vlees van bij ons is veilig dankzij een strenge
wetgeving, sluitende controles en traceerbaarheid
van bij de veevoederleverancier tot in de winkel.

✓ Verantwoord

Onze kwekers leveren heel wat inspanningen om
hun productieproces te verduurzamen.
Ook in de toekomst blijven dierenwelzijn en het
milieu belangrijke aandachtspunten.



✓ Voedzaam ✓ Veilig ✓ Verantwoord

www.vlees.be

V.U. VLIAM - Sofie Bombeeck, Koning Albert II-laan 35 bus 50, 1030 Brussel - Recepten: Tine Bral, Fotografie: Roos Mestdagh

FETTINI DI COPPA

LEKKER HAPKLAAR EN VEELZIJDIG

ONTDEK
6 HEERLIJKE
RECEPTEN!



FETTINI DI COPPA
VARKENSSPIERING OP Z'N FIJNST



VARKENSSPIERING OP Z'N FIJNST

Fettini di Coppa, dat zijn fijne **gemarineerde sneetjes van de varkensspiering**. De flinterdunne versnijding en het marineren van het klassieke spieringstuk maken dit product uniek. Fettini di Coppa is afkomstig van **Belgisch varkensvlees**.

Met Fettini di Coppa kan je je creativiteit in de keuken botvieren. Want de mogelijkheden, die bepaal jij eigenlijk gewoon zelf.

Moet het snel gaan? Dan ga je gewoon voor een **snelle wrap**. Of een **sandwich** "Fettini di Coppa". Krijg je onverwacht vrienden over de vloer? Dan kan je ze zeker het water in de mond doen krijgen met een **pasta** "Fettini di Coppa" met frisse groenten.

Bakken, braden of grillen in reepjes, sneetjes, stukjes of plakjes in slaatjes, pasta's, tussen een broodje, gewikkeld in een wrap of bij een heerlijk wok gerecht: Fettini di Coppa is **verrassend veelzijdig**. En bovendien **lekker snel en makkelijk bereid**.

Fijne inspiratie en smakelijk eten!

CLUB SANDWICH "FETTINI DI COPPA"

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten:

- 1 Fettini di Coppa, in 2 gesneden
- 3 sneden toastbrood, licht getoast
- olijfolie
- handvol rucola
- 1 tomaat, in stukjes gesneden
- 1 rode ui, in ringen gesneden
- olijvenpesto

Bak de Fettini even aan in olijfolie, houd warm.

Besmeer de bovenkant van een snele brood met pesto. Beleg met rucola, tomaat, uiringen en een halve snele Fettini. Dek af met een snele brood. Besmeer opnieuw lichtjes met pesto en leg daarop opnieuw rucola, tomaat, uiringen en Fettini. Dek weer af met een snele brood en zet het geheel vast met een prikker.



WRAP "FETTINI DI COPPA"

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 20 min.

Ingrediënten:

- 2 Fettini di Coppa, in reepjes gesneden
- 1/2 krop krulsla
- 1 wortel, geraspt of met een dunschiller in slierten gesneden
- 4 kerstomaatjes, in 4 gesneden
- 2 wraps
- 1 rode ui, in ringen gesneden
- olijfolie
- peper en zout
- 1 mespunt komijnpoeder
- 1 mespunt gemberpoeder
- 1 mespunt piment d'espelette
- 1/2 potje pikante guacamole (kant-en-klaar)
- 1/2 potje houmous (kant-en-klaar)
- yoghurt

Meng de houmous en guacamole elk apart met 2 el yoghurt. Breng op smaak met peper en zout.

Haal de Fettinireepjes door een mengsel van olie, piment d'espelette, komijn en gember. Bak het vlees sappig en krokant. Houd warm.

Verwarm de wraps volgens de aanwijzing op de verpakking. Leg ze open en beleg met een streepje houmous, sla, wortel, tomaat en Fettini. Vouw de wrap dicht en werk af met de rode ui een lepeltje guacamole. Geef de rest van de guacamole er apart bij.





BROODJE ROYAL "FETTINI DI COPPA"

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten:

- 2 Fettini di Coppa
- olijfolie
- 1 volkorenstokbroodje
- 2 tomaten, in plakken gesneden
- 80 g kruidenkaas
- 1 bolletje buffelmozzarella, uitgelekt en in plakjes gesneden
- 2 kropjes little gem (Romeinse sla)
- tomatentapenade (kant-en-klaar, hoeveelheid naar eigen smaak)

Bak de Fettini sappig en krokant in wat olijfolie.
Houd warm.

Bestrijk de onderkant van het stokbrood met tomatentapenade. Beleg met sla, tomaat, mozzarella en Fettini. Bestrijk de bovenkant van het broodje met kruidenkaas en dek er het broodje mee af. Snijd het broodje schuin in twee.



Stoom de courgette, aubergine en paprika beetgaar. Laat schrikken onder koud water en zet apart.

Leg op elke snede Fettini een plakje ham en een plakje kaas. Bestrooi met tijm en salie, rol op en zet vast met een prikker. Kleur de rolletjes in wat olijfolie, neem uit en leg in een ovenschaal. Verdeel knoflook, ui en groenten rond het vlees. Kruid met peper en giet er de wijn bij. Besprenkel de rolletjes met olie en laat alles ca. 20 min. verder garen in een voorverwarmde oven op 180°C. Bestrooi voor serveren met wat tijm. Serveer met rijst, pasta of gebakken aardappeltjes.

"FETTINI DI COPPA" ROLLETJES MET GROENTEN

Voor 2 personen
Bereidingstijd: 60 min.

Ingrediënten:

- 2 Fettini di Coppa
- 2 plakjes rauwe ham
- 2 plakjes Oud Brugge kaas
- olijfolie
- 2 takjes tijm, blaadjes afgeritst (houd een beetje apart voor de afwerking)
- 2 blaadjes salie, fijngesnipperd
- 1 dl witte wijn
- 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
- 2 kleine uitjes, in ringen gesneden
- 1 kleine courgette, in stukjes gesneden
- 1/2 aubergine, in stukjes gesneden
- 1/2 oranje (of gele) paprika, in stukjes gesneden
- 4 kerstomaatjes, in 4 gesneden
- versgemalen peper

ROYALE GEMENGDE SALADE "FETTINI DI COPPA"

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 30 min.

Ingrediënten:

- 2 Fettini di Coppa
- olijfolie
- 200 g rucola
- 1/2 ijsbergsla, in repen gesneden
- olijfolie
- sojasaus
- worchestershiresaus
- 4 gemarineerde artisjokken, in partjes gesneden
- 6 gemarineerde tomaten, in reepjes gesneden
- 4 gemarineerde paprika's, in reepjes gesneden

Voor de dressing:

- 100 g platte kaas
- 100 g mayonaise
- citroen (naar smaak)
- groene kruiden als bieslook, koriander, peterselie, ... (naar smaak)



Bak het vlees sappig in wat olijfolie en laat afkoelen. Snijd het in reepjes en besprenkel het met olijfolie, soja- en worchestershiresaus. Meng voor de dressing alle ingrediënten.

Meng rucola en ijsbergsla in een slakom. Doe er nu de andere ingrediënten bij en meng goed. Geef de dressing er apart bij samen met bruin brood.

PASTA "FETTINI DI COPPA" MET FRISSE GROENTEN

Voor 2 personen

Bereidingstijd: 50 min.

Ingrediënten:

- 2 Fettini di Coppa
- handvol broccolirosjes
- 2 jonge worteltjes, in stukjes gesneden
- 2 kleine courgettes, in stukjes gesneden
- 2 el doperwtjes (diepvries)
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngesnipperd
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 160 g fijne spaghetti
- geraspte kaas

Stoom alle groenten apart beetgaar.

Verwarm de olie, doe er de knoflook en de ui bij en laat even garen. Voeg nu de groenten toe en roer om.

Bak de Fettini sappig in een beetje olie, neem uit, dep af en doe bij de groenten.

Kook de spaghetti beetgaar in een grote pan met water met een scheutje olie. Giet af, spoel even om onder stromend warm water en laat goed uitlekken.

Doe de pasta bij de groenten/vleesmengeling, schep voorzichtig door elkaar en laat even doorwarmen.

Verdeel over borden en bestrooi met wat kaas.

