

TACO MET RUNDERGEHAKT



◀ Taco met rundergehakt

INGREDIËNTEN



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

Voor de gemengde salade:

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/aoli en de kruidenmengeling. Lekker met maïs of andere koude groenten.

VLEES VAN BIJ ONS

3x HEERLIJK EN
SNEL KLAAR!



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

LEKKERVANBIJONS.BE/VLEES

Lekker
VAN BIJ
ONS.be

◀ **Filet pur met zoete aardappel**

INGREDIËNTEN

200 g filet pur • 4 grote zoete aardappelen • waterkers • scheuten van rode biet • grof zout

BEREIDING

- Gril de filet pur en snijd in plakjes. Kruid met grof zout.
- Snijd de zoete aardappelen in dikke frieten. Bak ze in de friteuse.
- Serveer het vlees met de frietjes van zoete aardappel. Werk af met waterkers en de scheuten.

Rundsaté met kruidenmengeling ▶

INGREDIËNTEN

200 g rundsfilet • 2 el acacia-honing • 2 el sojasaus • takje tijm • enkele blaadjes laurier • 2 el ketchup • 1 el sesamzaad (als topping) • peper en zout

Voor de gemengde salade:

koriander • bieslook • gesneden lente-ui • rucola • platte peterselie

BEREIDING

- Maak de marinade. Meng hiervoor de honing, de sojasaus en de ketchup. Voeg het takje tijm en de laurier toe. Indien gewenst, kruid nog met peper en zout.
- Snijd de rundsfilet in blokjes. Marineer het vlees. Laat rusten in de koelkast.
- Rijg de stukjes vlees aan een saté-stokje en bak ze in een grillpan.
- Meng alle ingrediënten voor de sla.
- Serveer de satés met de gemengde sla. Werk af met sesamzaadjes.



Wist je dat ...

- ... vlees perfect past binnen een gezond en volwaardig voedingspatroon.
- ... vlees belangrijke voedingsstoffen bevat zoals hoogwaardige eiwitten, vitaminen en mineralen. Deze dragen bij tot een goede fysieke en mentale gezondheid.
- ... vlees heel wat vitaminen bevat, waaronder B12 en K2. Deze vitaminen zijn moeilijker te halen uit plantaardige producten.

Een voorbeeld:

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

... 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.

Opgelet: vlees is gezond, maar overdrijf niet. Eet niet meer dan 500 gram rood vlees per week.

