



WIST JE DAT

De samensteller van deze promotiecampagne is als enige verantwoordelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie en het Vlaams Agentschap voor consumenten, gezondheid, landbouw en veehouderij (Chateauf) aanvaarden geen aansprakelijkheid voor het gebruik van de informatie die het campagneonderstaaf bevat.

SMAAKVOL GENIETEN

Kalfsvlees biedt veel verschillende stukken en past dan ook perfect in heel wat bereidingen. Er zijn honderden manieren om kalfsvlees te proeven, duizenden manieren om het te combineren en bijna evenveel momenten om ervan te genieten!

Kalfsvlees wordt rosé gegeten. De ideale manier om te genieten van de malsheid en de verfijnde smaak van het vlees.

Voor de liefhebbers kan het ook à point worden geserveerd. Vergeet vooral niet het vlees voor de bereiding op kamertemperatuur te laten komen.

En laat het vlees na het bakken altijd even rusten onder aluminiumfolie. Zo blijft het heerlijk mals.

PUUR VAKMANSCHAP

Het respect voor dierenwelzijn is voor kalverhouders in België en Europa een absolute topprioriteit. En ook tijdens hun dagelijks werk speelt dit een belangrijke rol.

Dieren observeren vormt de basis van hun beroep. Zo leren ze de kalveren beter kennen, kunnen ze beter inspelen op hun behoeften en hen ook de perfecte verzorging bieden indien nodig. De kalveren leven in groep in ruime, goed geventileerde stallen met voldoende verse lucht, die zorgen voor het nodige comfort en zo een goede ontwikkeling bevorderen.

OP JE GEZONDHEID

Kalfsvlees heeft niet alleen een heerlijke smaak en een malse structuur, het brengt van nature belangrijke voedingsstoffen aan. Het past perfect in een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon.

- RIJK AAN HOOGWAARDIGE EIWITTEN
- LAAG VETGEHALTE
- RIJK AAN VITAMINE B12 EN B3. ALSOOK AAN SELENIUM EN ZINK.

+ meer recepten en informatie op www.gekopkalfsvlees.be

VALDOOD - Foto's: J. Kervin / VUL - VLM van Koning Albert II - Pagina 35 - Bus 66 - © 2020 Brussel, www.kam.be



MEDEGEFINANCIERD
DOOR DE
EUROPESE UNIE



MEDEGEFINANCIERD
DOOR DE
EUROPESE UNIE

EUROPA SMAAKT! KALFSVLEES 1 GOED IDEE VOOR 1000 GOEDE IDEEËN



KALFSTARTAAR VOLTA STYLE

👤 4 personen - ⌚ 45 min



INGREDIËNTEN

Voor de tartaar van kalf:

320 gr handgesneden
kalfsvlees (dunne lende
of filet pur)
4 el olijfolie
1 limoen

Fleur de sel, peper

Voor de jus van
mierikswortel:

300 ml volle melk
Sap van **4** limoenen
Snuifje zout

1 kl mierikswortelpasta

Chorizo olie:
100 gr chorizo
100 ml druivenpitolie

1 bosje waterkers
1 jonge broccoli

1 Voor het vlees:
Snijd het vlees in kleine blokjes met een heel scherp mes. Maak nu met een scherp aardappelmesje of een dunschiller zeste van een limoen. Pers vervolgens het sap uit een halve limoen. Meng het sap door het vlees en breng de tartaar op smaak met peper en een vleugje fleur de sel. Bewaar koel.

2 Voor de jus:
Pers eerst de 4 limoenen. Doe het sap, samen met de volle melk, een snuifje zout en een koffielepelt mierikswortelpasta in een pot en mix. Doe de mengeling door een kleine zeef. Bewaar ook in de koelkast.

3 Voor de chorizo olie:
Snijd de chorizo in kleine blokjes. Doe de druivenpitolie in een kookpot en voeg de chorizoblokjes toe. Laat het geheel heel zachtjes trekken op het laagste vuur.

4 Maak ondertussen de broccoli schoon en kook of stoom de roosjes gaar in 3 tot 4 minuten. Was de waterkers.

5 Neem een diep bord en verdeel de tartaar over de borden in 4 serveerringen. Giet dan de mierikswortel jus in het bord en druppel per bord een eetlepel chorizo olie over de jus. Werk af met een broccoli roosje en wat waterkers.

BALLETJES MET KRUIDEN

👤 4 personen - ⌚ 35 min



INGREDIËNTEN

500 g kalfsgehakt
1 ei
1 ui

1 teentje look
3 soeplepels geraspte
Parmezaan

2 soeplepels
fijngesneden peterselie

1 soeplepel
fijngesneden basilicum

4 soeplepels melk
2 sneetjes toastbrood
zonder korst

Olijfolie extra vierge
Munt
Basilicum

Amandelschilfers
Verse tomaten
Peper en zout

1 Schil de ui en het teentje look en snijd fijn. Laat het brood weken in de melk.

2 Meng het kalfsgehakt met fijngesneden peterselie en basilicum, de ui, de look, het geklopte ei, de Parmezaan en het uitgelekte brood.

3 Kruid het gehakt naar smaak met peper en zout. Rol balletjes van het vlees en leg op een bord.

4 Bedek met folie en zet minstens 30 min. in de koelkast.

5 Verwarm de olijfolie in een pan en laat de balletjes aan alle kanten bruinen (ongeveer 10 min.).

6 Snijd de tomaten in fijne blokjes en meng met de munt en basilicum. Serveer de balletjes met de tomatensalade. Werk af met de amandelschilfers.