

EUROPA SMAAKT!

KALFSVLEES zet onze borden
in het zonnetje

PERS
INFO
LENTE
2020



CAMPAGNE GEFINANCIERD
MET DE STEUN VAN
DE EUROPESE UNIE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
HIGH QUALITY AGRICULTURAL PRODUCTS.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



KALFSVLEES

zet onze borden
in het zonnetje

Om kalfsvlees lekker klaar te maken, hoef je geen échte keukenpiet te zijn, ellenlange boodschappen te doen of uren achter je fornuis te staan! Wij vroegen aan foodie Amylia De Schepper, bezieler achter de succesvolle foodblog Cookameal om aan de slag te gaan met kalfsvlees. Het resultaat? Een smaakvol gerecht dat in één twee drie klaar is met ingrediënten uit de voorraadkast.

Amylia vertelt: *“Ik ben een échte fan van kalfsvlees. Om zeker te zijn van de beste kwaliteit check ik steeds de afkomst van het vlees en ik kies altijd voor kalfsvlees uit België of andere Europese landen zoals Frankrijk of Nederland. Voor deze eenvoudige bereiding trok ik mijn voorraadkast en koelkast even open. Cannelini bonen, witte bonen, heb ik zo goed als altijd in huis. Uit de koelkast haalde ik dan weer ‘vergeten’ kerstomaatjes en een restje verse spinazie... ideaal. Verse basilicum en peterselie uit de tuin geven dit receptje net dat extraatje.”*

KALFSVLEES

Op de Cookameal
manier

Ingrediënten voor 4 personen:

600 g kalfsfilet (kan ook met 4 kalfsoesters van zo'n 150g)
200 g spekblokjes
1 sjalot
200 g kerstomaten (zo'n 20 stuks)
2 blikken cannelinibonen (+-400g/stuk)
150 ml kippenbouillon
2 handenvol verse spinazie
10-tal blaadjes verse basilicum
Verse peterselie
Peper en zout
Snuifje oregano en chilipeper (optioneel)
Boter

Bereiding:

Verwarm de oven op 180°C en kruid het kalfsvlees met peper en zout. Korst het aan in de pan met boter. Leg het vlees in een ovenschaal en zet het 10 min in de voorverwarmde oven, neem uit de oven en laat rusten onder aluminiumfolie. Terwijl het vlees gaart bak je de spekjes krokant. Snipper de sjalot fijn en halveer de kerstomaten. Voeg toe aan de spekjes. Spoel de bonen en voeg ze toe in de pan. Giet dan de kippenbouillon bij de bonen en laat zachtjes sudderen. Voeg kort voor het serveren spinazie en verse kruiden toe. roef en kruid bij met peper, zout, oregano en een beetje chilipeper. Snij het kalfsvlees in dikke plakken. Verdeel de bonen over 4 diepe borden en schik hierop de plakken kalfsvlees. Werk af met verse kruiden.

Tip van Amylia:

De bonen zijn voldoende voedzaam en vullend, je hoeft dus niet persé aardappelen te serveren bij dit gerecht. Heb je net zoals ik toch een aardappel-lover aan tafel? Serveer dan als bijgerecht gebakken krieltjes met een snuifje zeezout!



Voor meer informatie:
Liliane Driesen woordvoerder VLAM
liliane.driesen@vlam.be
T. +32 2 552 80 32

De samensteller van deze promotiecampagne is als enige verantwoordelijk voor de inhoud ervan. De Europese Commissie en het Uitvoerend Agentschap voor consumenten, gezondheid, landbouw en voeding (Chafea) aanvaarden geen aansprakelijkheid voor het gebruik dat kan worden gemaakt van de informatie die het campagnemateriaal bevat.

Voor meer inspiratie:
www.gekopkalfsvlees.be