



Lekker, makkelijk en snel koken met Junion

Kalfsvlees met aardappelpuree en tomatensalade | vlog #63 (vier personen)

Ingrediënten:

500gr Aardappelen, 400gr kalfsvlees, 400gr gemende tomaten, rode ui, kruidenolie, 1 eetlepel rozemarijn, 1 kom bloem. Zest van twee limoenen, 20-40gr roomboter, kookroom, 1 ei.

Bereiding tomatensalade:

De gemende tomaten doe je in een schaal. Snij enkele tomaten door midden en laat andere weer heel. Snij een halve rode ui in hele kleine blokjes. Doe hier circa 4 eetlepels kruidenolie overheen en wat zeezout. (recept kruidenolie op www.Youtube.nl/c/kokenmetjunion.)

Aardappelpuree

Schil 500gr aardappelen en kook deze in water met wat zout.

Rasp de schil van twee limoenen en laat deze in een bakje met een eetlepel water. Het water zorgt ervoor dat de zest niet verkleurd.

Als de aardappelen gaar zijn giet je ze af. Voeg de roomboter toe, de zest van de limoenen en circa 4 eetlepels kookroom. Pureer dit goed door. Je kunt het deksel op de pan laten zodat de puree warm blijft.

Saus

Verwarm de kruidenolie in aan pan. Voeg hier wat kookroom aan toe, wat rozemarijn en wat zout. Vervolgens nog even door de staafmixer.

Kalfsvlees

Snij het vlees in blokken van ongeveer gelijke grootte. Klop een ei op in een kom.

Neem een kom bloem en meng dit met een vleugje zout en een eetlepel rozemarijn. Doop de blokken vlees in het ei en vervolgens in de kom met bloem. Bak het vlees in een hete pan met een paar eetlepels olie.

Het vlees zal snel gaar zijn. Blijf erbij en zorg dat het vlees aan alle kanten mooi bruin is. Dit kan in enkele minuten.

Eet smakelijk

www.kokenmetjunion.nl

www.mamashireens.nl

www.Youtube.nl/c/kokenmetjunion