



Heerlijke recepten met vleeswaren

die verder gaan dan de welbekende boterham

VLEESCHWAAR

Voorwoord

Inspiratie voor brood, borrel én bord.

Vleeschwaar is er voor iedereen die houdt van een goede boterham, een knusse borrelplank of een stevig avondmaal. Want vleeswaren zijn niet alleen voor op brood: ze verdienen een hoofdrol in de keuken.

In dit boekje vind je 15 makkelijke recepten voor de lunch, het diner en voor je borrelplank. Van klassiek tot verrassend, zoals je van Vleeschwaar gewend bent. Dus trek je snijplank tevoorschijn, rol die mouwen op en ontdek wat je allemaal met vleeswaren kunt doen. Eet smakelijk!

Waarom Vleeschwaar?

‘Vleeschwaar’ is het platform van de Vereniging voor de Nederlandse Vleeswarenindustrie (VNV). Vleeschwaar is in het leven geroepen omdat wij iedereen die graag van vleeswaren geniet, graag verrassen met antwoorden op alle hamvragen en overheerlijke recepten. Maar ook vertellen we over onze maatschappelijke uitdagingen op transparante en eerlijke wijze.





Lunch



Kalkoensalade met mango en limoen-yoghurtdressing



20 m



2 p

Ingrediënten

- 250 g kalkoenfilet
- 1 mango (rijp)
- 1 avocado
- 100 g veldsla of rucola
- ½ komkommer
- 1 rode ui (in dunne ringen)
- Sap van 1 limoen
- 3 el Griekse yoghurt
- 1 el olijfolie
- ½ tl chilivlokken (optioneel)
- Peper & zout
- Verse munt (optioneel, voor garnering)

Op zoek naar balans tussen gezond, vullend en smaakvol? Deze salade met kalkoenfilet, mango en limoen-yoghurtdressing is alles wat je zoekt. Mager vlees, frisse smaken en een vrolijk bord dat ook nog eens Instagram-waardig is.

1. Snijd de kalkoenfilet in dunne reepjes. Marineer kort met olijfolie, peper, zout en een kneepje limoensap. Grill of bak in een hete pan in 5-7 minuten goudbruin en gaar.
2. Schil de mango en snijd in blokjes. Halveer de avocado, verwijder de pit en snijd in plakjes. Snijd de komkommer in dunne halve maantjes.
3. Meng de yoghurt met limoensap, peper, zout en chilivlokken naar smaak. Voeg eventueel een snufje honing toe als je van zoet houdt.
4. Verdeel de veldsla over twee borden. Leg daar de mango, avocado, komkommer en rode ui op. Leg de warme kalkoenreepjes erbovenop.
5. Lepel de yoghurtdressing eroverheen en garneer met verse munt.



12 m



2 p

Ingrediënten

- 2 eieren
- 4 geroosterde boterhammen
- 100 g filet americain
- ½ rode ui, gesnipperd of in dunne reepjes
- 8 augurken, in blokjes
- Sriracha naar smaak
- Zwarte peper en zeezout
- Tuinkers (optioneel, voor garnering)

Broodje Martino met sriracha

Dit broodje Martino omschrijf je het beste als een super deluxe boterham met filet americain. Dit broodbeleg is van zichzelf al lekker, maar met gesnipperde rode ui, blokjes augurk en sriracha maak je er echt feest van. Een halfzacht gekookt eitje ernaast maakt het compleet.

1. Kook de eieren 5 minuten. Het eigeel is zo nog een beetje zacht. Laat ze schrikken, pel de eieren en halveer ze daarna.
2. Besmeer de boterhammen met filet americain.
3. Verdeel de rode ui, augurk en sriracha, naar smaak, over de boterhammen.
4. Breng op smaak met zwarte peper en zeezout. Garneer met tuinkers.
5. Serveer de broodjes Martino met de gekookte eitjes ernaast.



Rosbiefsalade met pittige citroenbladdressing

Ingrediënten

- 250 g dun gesneden rosbeef

Voor de dressing:

- 1/5 teentje knoflook
- 1 puntpaprika
- 1 el tamarinde pasta
- 2 el stemgember
- 2 tl sambal oelek
- 5 blaadjes citroenblad (daun jeruk purut)

Voor de saus:

- 5 el mayonaise
- 2 el gembersiroop
- ½ tl wasabi
- 3 el kokosmelk

Voor de salade:

- ¼ komkommer, ontdaan van zaadlijsten en in kleine blokjes gesneden
- ¼ mango of ananas, in kleine blokjes gesneden
- 2 handjes frisse sla, gewassen
- 100 g taugé
- 20 g rucola (optioneel, voor garnering)



30 m



4 p

Rosbeef met peper en zout is een klassieker, maar je brengt rosbeef pas echt tot leven met een pittige sambal. Sambal oelek is voor de beginner. Als je wel wat gewend bent kun je ook een pittigere oliesambal gebruiken voor dit voorgerecht.

1. Maal alle ingrediënten voor de dressing in de keukenmachine of blender.
2. Mix alle ingrediënten voor de saus door elkaar.
3. Verdeel de rosbeef over 4 borden.
4. Meng alle groenten door elkaar en verdeel ze over de rosbeef.
5. Schenk de saus er luchtig overheen.



Verleidelijke vitello tonato van fricandeau



20 m



2 p

Ingrediënten

- 600 g fricandeau
- 1 blikje tonijn
- 200 ml mayonaise
- Rasp van een halve citroen
- 20 g kappertjes
- 4 ansjovis
- 1 rode ui
- Goede scheut azijn
- 1 el suiker
- Roze peper
- Zout en peper uit de molen

Wist je dat fricandeau magerder én malser is dan rollade? Met hulp van onze favoriete Fransman Alain Caron zet je dit verfijnde voorgerecht in een handomdraai op tafel.

1. Verwijder de buitenste bladen van de rode ui. Haal de binnenste blaadjes los en doe ze in een pannetje met een goede scheut azijn en een lepel suiker. Voeg water toe tot het geheel onderstaat.
2. Breng aan de kook en laat de ui afkoelen in het vocht.
3. Meng in een keukenmachine de tonijn met mayonaise, ansjovis en de helft van de kappertjes. Breng op smaak met peper.
4. Bedek een bord met plakjes fricandeau en sprenkel de saus eroverheen. Bestrooi met wat uitgelekte ui, de rest van de kappertjes en roze peper.



BLT Sandwich



15 m



1 p

Ingrediënten

- 4 plakken bacon, ongeveer 25 g
- Een handje krulsla
- 1 kleine tomaat
- 2 sneetjes speltbrood
- 1 el mayonaise

BLT staat voor bacon, lettuce, tomato. Een BLT sandwich is een echte klassieker die je op elke menukaart tegenkomt.

Als je toe bent aan een stevige lunch, voldoet de BLT helemaal. De BLT is ook nog eens makkelijk thuis te maken!

1. Bak de bacon in een paar minuten krokant in een droge pan. Snijd ondertussen de tomaat in plakjes.
2. Haal de bacon uit de pan en laat het even lekken op wat keukenpapier.
3. Besmeer vervolgens de sneetjes brood met mayonaise en beleg met wat sla. Leg de plakjes tomaat en de bacon daar bovenop.
4. Maak het af met meer sla bovenop de bacon en leg het tweede sneetje brood er bovenop.
5. Snij de sandwich van punt naar punt doormidden.

Diner





Gevulde kipfilet met Schwarzwald Schinken



30 m



4 p

Ingrediënten

- 4 kipfilets
- 8 plakjes Schwarzwald Schinken
- 100 g geraspte kaas (bij voorkeur een pittige kaas zoals Emmentaler of Gruyère)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 el verse tijm, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- Zout en peper naar smaak

De meest gegeten gerookte rauwe ham van Europa: het Duitse Schwarzwald Schinken. Een varkensham met een eigenzinnige smaak. Lekker op brood, maar ook bij je avondeten. Maak nu zelf kipfilet met een twist om bij jouw aardappelen en groenten te serveren.

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Maak de kipfilets plat door ze tussen twee vellen bakpapier te leggen en voorzichtig te kloppen met een deegroller of vleeshamer tot ze gelijkmatig dik zijn.
3. Meng voor de vulling de geraspte kaas, de fijngehakte knoflook en verse tijm in een kom.
4. Leg twee plakjes Schwarzwald Schinken op elke kipfilet. Verdeel het kaas- en kruidenmengsel gelijkmatig over de kipfilets.
5. Rol de kipfilets stevig op en zorg ervoor dat de vulling binnenin blijft. Bevestig de rolletjes met keukentouw of prikkers om te voorkomen dat ze tijdens het bakken uit elkaar vallen.
6. Verhit de olijfolie in een grote ovenbestendige koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kipfilets toe en bak ze aan alle kanten in 5 minuten goudbruin aan. Breng de kip op smaak met zout en peper.
7. Plaats de koekenpan met de kipfilets in de voorverwarmde oven. Bak gedurende 20-25 minuten.
8. Verwijder het keukentouw of de prikkers en snijd de kipfilets in dikke plakken.



15 m



1 p

Ingrediënten

- 1 rode paprika
- 1 grote tomaat
- ½ ui
- 3 plakjes spek
- 100 g verse kikkererwten
- Verse of gedroogde oregano
- Snufje peper en zout

Eenpansgerecht met spek, kikkererwten en paprika

Zin om lekker te koken, maar heb je eigenlijk te weinig tijd? Dan is dit recept ideaal! Het is een makkelijk eenpansgerecht, maar de smaakcombinatie zal je verrassen!

1. Snijd de ui in halve ringen en de paprika en tomaat in grove stukken.
2. Fruit de ui totdat deze glazig is en voeg vervolgens de plakken spek toe. Bak dit ongeveer 5 minuten gezamenlijk in de pan.
3. Doe vervolgens de paprika, tomaat en kikkererwten erbij. Top af met wat verse (of gedroogde) oregano, zout en peper voor wat extra smaak.



Rundercarpaccio met parmezaan en rucola



20 m



2 p

Ingrediënten

- 200 g rundercarpaccio
(dungseden rauwe runderlende)
- 50 g rucola
- 30 g Parmezaanse kaas, geschaafd
- 2 el pijnboompitten, geroosterd
- 1 el kappertjes
- 4 el extra vierge olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 tl Dijonmosterd
- Zout en versgemalen zwarte peper
- Balsamico-crème (optioneel)
- Verse basilicumblaadjes (optioneel)

Heb jij altijd al je eigen perfecte voorgerecht willen maken?

Dit is hoe je de allerlekkerste carpaccio maakt, zoals jij hem ook in het restaurant opgediend krijgt.

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. Laat ze afkoelen. Meng in een kleine kom de olijfolie, citroensap, Dijonmosterd, zout en peper tot een gladde dressing.
2. Leg de plakjes carpaccio op een groot bord of op individuele borden. Zorg ervoor dat de plakjes licht overlappen om een mooi effect te creëren.
3. Verdeel de rucola gelijkmatig over de carpaccio. Strooi de geroosterde pijnboompitten en kappertjes over de rucola. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne plakjes Parmezaanse kaas en verdeel deze over de carpaccio.
4. Sprengel de dressing gelijkmatig over de carpaccio.
5. Garneer eventueel met een paar druppels balsamico-crème voor een zoete toets. Voeg een paar verse basilicumblaadjes toe voor extra smaak en kleur.
6. Serveer de carpaccio direct als voorgerecht of lichte maaltijd.



Kabeljauw met pancetta



40 m



4 p

Ingrediënten

- 750 g iets kruimige aardappels
- 5 blaadjes salie
- 2 x 125 ml crème fraîche
- 4 kabeljauwfilets
- 120 g pancetta in plakjes
- 1 citroen
- 1 venkelknol
- 100 g geraspte wortel
- 40 g pijnboompitten
- Witte kool
- Olijfolie
- Peper en zout
- Tuinkers

Vis en vlees samen in één gerecht? Jazeker! Via Tip van Jet kwamen we terecht bij dit heerlijke zomerse recept. Kabeljauw met pancetta, aardappelen en een venkel-koolsalade.

1. Schil de aardappel en meng de dun gesneden aardappel plakjes met crème fraîche fijngesneden salie, zout, peper en een scheutje olijfolie.
2. Vet de ovenschaal in en bak de aardappels 10-15 minuten op 240 graden.
3. Meng voor de dressing 125 ml crème fraîche, citroenrasp, citroensap van een halve citroen, olijfolie en zout en peper in een kom.
4. Meng voor de salade gesneden kool, met venkel en wortel en voeg de dressing toe.
5. Rooster pijnboompitten en strooi die samen met de tuinkers over de salade.
6. Bestrooi de kabeljauw met zout en peper, wikkel de pancetta eromheen en leg deze op de aardappels. Bak deze zo nog 8-10 minuten, tot de vis gaar is.



Gepofte zoete aardappel met parmaham en een doperwtendip



40 m



4 p

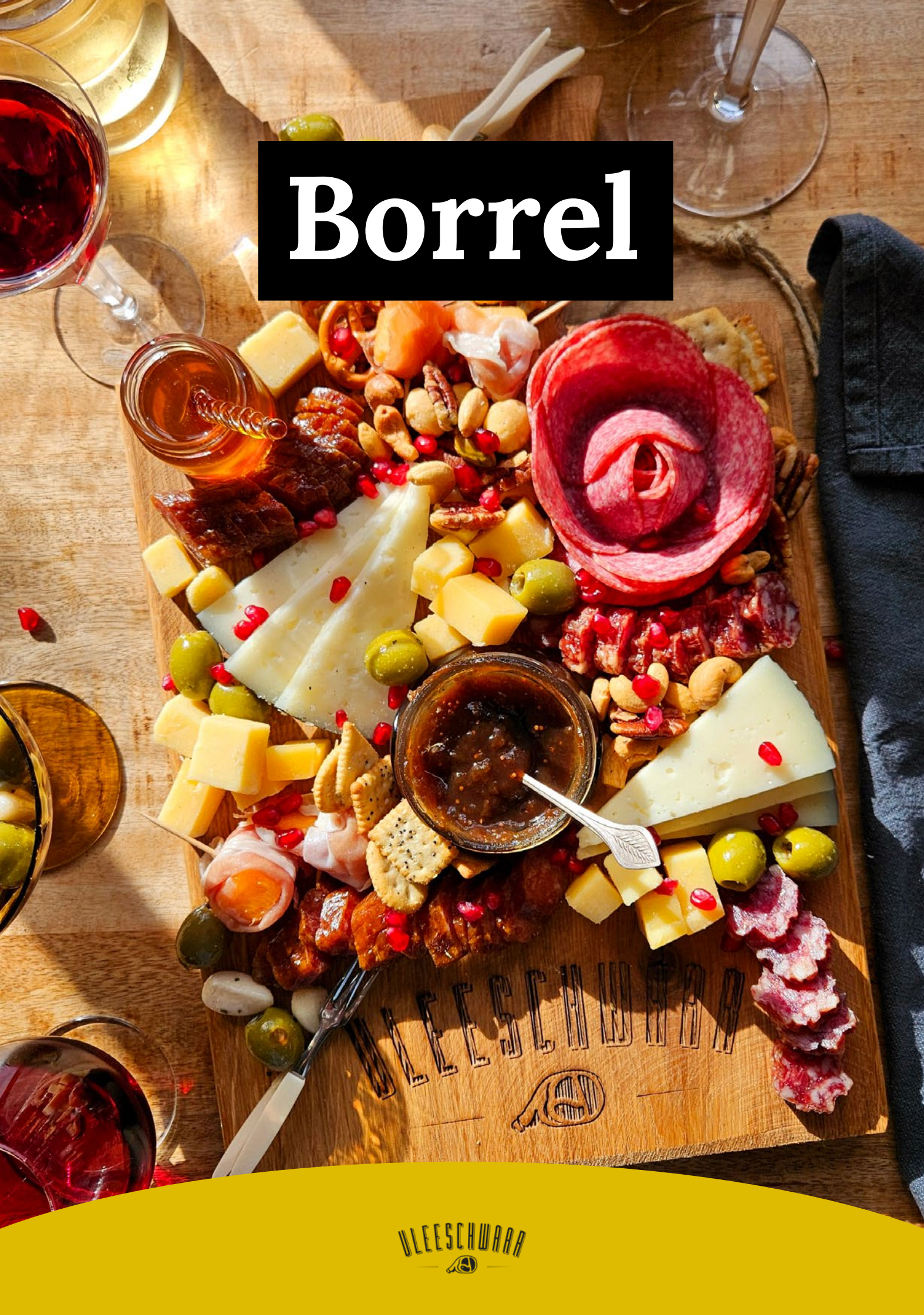
Ingrediënten

- 150 g parmaham
- 4 zoete aardappelen
- 1 blok witte kaas of feta
- 450 g doperwten
- sap van 1 citroen
- 20 g munt
- 200 g kikkererwten
- 75 g veldsla

Is zoete aardappel ook jouw favoriet? Dan ben je hier aan het goede adres! Hieronder vind je een overheerlijk recept van zoete aardappel in combinatie met parmaham. Check it out!

1. Was de zoete aardappelen en prik er met een vork gaatjes in. Smeer de aardappelen in met olijfolie en verpak iedere aardappel in aluminiumfolie. Pof de aardappelen in ongeveer 30-60 minuten in de oven (afhankelijk van de grootte van de aardappel).
2. Kook de doperwten totdat ze knalgroen zijn (5 minuten), giet ze af en spoel ze af met ijskoud water.
3. Voeg de helft van de doperwten samen met het citroensap, de blaadjes munt en de witte kaas in een keukenmachine en maal het tot een gladde dip. Breng het op smaak met peper en zout.
4. Spoel de kikkererwten goed af met koud water en voeg ze samen met de overgebleven erwten en de veldsla en roer hier voorzichtig de helft van de erwtendip.
5. Snijd een klein hoekje uit de gepofte zoete aardappel, zodat je de aardappel kunt vullen en snijd ze in kleine stukjes. Roer de zoete aardappelstukjes bij de erwtensalade.
6. Voeg nu ook de parmaham toe aan de salade, maar bewaar 4 plakken.
7. Vul elke zoete aardappel met de erwtensalade, de doperwtendip en een plak parmaham.

Borrel





Stokbroodje ossenworst



10 m



4 p

Ingrediënten

- 1 vers stokbrood
- 1 ossenworst
- Pittige mayonaise
- 1 sjalot, in smalle ringen
- 2 augurken, in kleine blokjes gesneden
- Tuinkers
- Zout en peper

Dit stokbroodje met ossenworst is makkelijk en snel klaar te maken en gaat naar ervaring altijd als eerste op!

1. Snijd het stokbrood en de ossenworst in plakken.
2. Beleg het stokbrood met de ossenworst.
3. Garneer de ossenworst met een toef pittige mayonaise, sjalot, augurk en tuinkers. Bestrooi met wat zout en peper uit de molen.
4. Serveer direct, enjoy!



Bruschetta met rosbief en cherrytomaat



25 m



4 p

Ingrediënten

- 200 tot 250 g rosbief (dunne plakken)
- 1 ciabatta (om af te bakken)
- 30 cherrytomaaten of andere kleine tomaatjes
- 5 tenen knoflook
- 20 blaadjes verse basilicum
- Olijfolie (om in te bakken)
- Balsamicoazijn
- Zout en peper

Tomaat met knoflook en geurende, verse basilicum... Wie houdt er nou niet van? Gecombineerd met een knapperig broodje vormt het de ideale setting voor een plak rosbief. Dit zomerse gerechtje kan eigenlijk altijd, dus ook met Kerst.

1. Bak de ciabatta af en laat afkoelen.
2. Snijd de cherrytomaaten in kleine stukjes en verwijder de zaden en het vocht.
3. Snijd de verse basilicum fijn en voeg toe aan de stukjes tomaat.
4. Pers de knoflook en voeg iets minder dan de helft toe aan de stukjes tomaat. Voeg naar smaak balsamicoazijn, zout en peper toe.
5. Meng de rest van de knoflook met 3 eetlepels olijfolie.
6. Snijd de afgekoelde ciabatta in minimaal 10 sneeën en besmeer aan 1 zijde met de knoflookolijfolie. Bestrooi met wat zout.
7. Leg de sneeën brood enkele minuten onder de grill. Zodra ze beginnen te geuren, zijn ze klaar.
8. Beleg met het tomatenmengsel en drapeer er 20 tot 25 gram rosbief over. Eet smakelijk!



In bacon gewikkelde dadels met roomkaas



25 m



4 p

Ingrediënten

- 20 plakjes bacon
- 20 dadels zonder pit
- 200 g verse roomkaas of zachte geitenkaas
- verse of gedroogde tijm
- 20 kleine satéprikkers
- Bakpapier

Bacon en tijm vormen een smaakvol duo. Je kunt dit kruid in gedroogde vorm toevoegen tijdens het koken of verse blaadjes over de bacon strooien net voor het serveren. In dit gerechtje combineer je zoute bacon met kruidige tijm, vette zachte kaas en de overdadige zoetheid van dadels. Houd je niet van dadels, kies dan voor gewelde, gedroogde abrikozen.

1. Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.
2. Vul de dadels met roomkaas.
3. Halveer de plakken bacon.
4. Spreid de bacon uit op een bakplaat met bakpapier. Strooi er gehakte tijm over en leg op elk plakje een gevulde dadel.
5. Maak een rolletje van elke dadel met bacon en zet vast met een satéprikker.
6. Bak de rolletjes in het midden van de oven 15 tot 20 minuten. Dit kersthapje is klaar als de bacon knapperig is.



Bladerdeeghappjes met paté, noten en rode ui



15 m



4 p

Ingrediënten

- 200-250 g paté (bijvoorbeeld roompaté, peperpaté of Ardennerpaté)
- 1 rode ui
- 1 fijngehakte teen knoflook
- 100 g grof gehakte noten (kies voor gemengde met bijvoorbeeld amandelen en pecannoten of ga voor één soort zoals walnoten of pistachenoten)
- 5 plakken bladerdeeg (ontdooit, iets uitgerold en gehalveerd)
- 1 geklutst ei
- Olijfolie (om in te bakken)

Paté is een heerlijk vleeswaar en in veel varianten verkrijgbaar. Ook op de kersttafel past het goed. Maak bijvoorbeeld dit bladerdeeghapje met paté, noten en rode ui. Heb je vegetariërs aan tafel, vervang de paté dan door een vegetarische variant.

1. Verwarm de oven voor (check de temperatuur op de verpakking van het bladerdeeg).
2. Verhit olijfolie in een pan en fruit hierin de rode ui en knoflook tot de ui glazig is.
3. Bak kort de gehakte noten mee.
4. Laat het mengsel afkoelen.
5. Verdeel de paté over de 10 deegdriehoekjes.
6. Verdeel het uien-notenmengsel er ook over.
7. Vouw de bladerdeeghappjes dicht en druk de randen aan met een vork.
8. Smeer de hapjes in met geklopt ei.
9. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak ze een minuut of 20 tot 25. En natuurlijk: eet smakelijk!



Pizzahapjes van bladerdeeg, bacon en kaas



30 m



4 p

Ingrediënten

- Rol vers bladerdeeg
- 10 el tomatensaus
- 1 tl Italiaanse kruiden
- Plakjes bacon
- 75 g geraspte mozzarella
- 75 g jong belegen kaas

Mamma mia: wat is pizza toch lekker! We kennen pizza in allerlei smaken, soorten en maten. Deze pizzahapjes met bacon en kaas hap je lekker weg bij de borrel, als diner of een mini-variant als voorgerecht. Voor wat variatie in de mix zijn de pizzahapjes van bladerdeeg, bacon en kaas een heerlijke afwisseling. Makkelijk om te maken en in een mum van tijd klaar.

1. Verwarm de oven op 180 graden. Voeg de Italiaanse kruiden toe aan de tomatensaus en meng het goed door elkaar.
2. Verdeel een dun laagje tomatensaus over het uitgerolde bladerdeeg waarbij je 1,5 centimeter van de randjes vrij laat.
3. Leg de plakjes bacon op de tomatensaus en verdeel daarna de kaas en de mozzarella over de bacon.
4. Rol het bladerdeeg in de breedte op en snijdt daarna van het deeg plakken van 2 cm dik.
5. Leg de pizzahapjes op een bakplaat en bak ze in 15 à 20 minuten heerlijk knapperig en krokant.
6. Laat ze een beetje afkoelen wanneer ze net uit de oven komen. En daarna: genieten maar!



VLEESCHWAAR