

Cowporation receptenboek

Riblappen



Bieflappen

Schenkel



Limoworst



Braadlappen



Rollade

Limogehakt



Rosbief

Poulet



Biefstuk

Entrecôtes



Limousin vlees
Verantwoord en Lekker!

Bieflappen met gebakken champignons

Bereidingstijd: 20 tot 30 minuten.

Ingrediënten:

- 400 gr. bieflappen
- 250 gr. champignons
- 1 ui
- 2 theelepels paprikapoeder
- 1/4 liter bouillon (van blokje)
- Klein blikje tomatenpuree
- 1 potje crème fraîche
- 40 gr. boter
- peper en zout



Vorbereiding:

Snijdt het vlees in reepjes of blokjes.

Snijdt de ui en de champignons.

Maak de bouillon.

Bereiding:

Braad de vleesreepjes of blokjes bruin in de boter

De ui en champignons even mee bakken – ongeveer 4 minuten

Voeg het zout en de tomatenpuree toe

Bak het geheel ongeveer 2 minuten.

Afblussen met de bouillon, breng het geheel weer aan de kook

Laat even goed doorkoken

Voeg de crème fraîche toe

Zo nodig zout en peper toevoegen en aanmaken met maïzena



Provençaalse rosbief

Ingrediënten:

- Rosbief – ongeveer 750 gram
- 3 teentjes knoflook
- 2 dl rode wijn
- 4 eetlepels olijfolie
- Tijm, rozemarijn
- Peper en zout



Bereiding:

Laat de oven voorverwarmen op 200 graden C

Hak de knoflook fijn en meng deze met de olijfolie, rozemarijn en tijm

Dep de rosbeef droog en wrijf deze in met het knoflookmengsel

Pak de rosbeef in in plastic folie en laat 3 uur intrekken bij kamertemperatuur

Leg de rosbeef op een ingevette ovenschaal en giet de wijn er overheen

Ook nog wat knoflook in de wijn leggen

De rosbeef in de oven op 200 graden C. bakken gedurende 25 minuten

Het vlees tussendoor bevochtigen.



Spicy schenkel met gestoofde nazomergroenten

Ingrediënten:

- 4 kalfsschenkels
- spicy fruit marinade
- boter
- 1 pakje tomato frito
- 1 ui
- 1 gele paprika
- 500 gram vleestomaten
- 500 gram pompoen
- olijfolie
- peper
- basilicum
- 2 dl rode wijn
- 1 bouillontablet
- rijst of risotto



Bereiding:

Bestrijk de schenkels met de marinade en laat 2 uur intrekken

Braad de schenkels in boter bruin

Roer de wijn en de rest van de marinade, bouillons tomato frito er doorheen

Evt. nog wat water bijvoegen. Stooft de schenkels in ongeveer 4 uur gaar

Snipper de uien grof en snijd de paprika, tomaat en pompoen grof

Stooft de uien, paprika, tomaat en pompoen in de olijfolie gaar (plm. 20 min)

Maal er wat peper over en voeg één eetlepel fruitmarinade toe

Schep als het gaar is de basilicum erdoor

Leg de schenkels op het gestoofde groentemengsel

Serveer met rijst.



Entrecotes

Ingrediënten:

- boter
- aardappelpartjes
- Provençaalse kruiden
- entrecotes
- zout en peper
- witlof
- appel
- sladressing caesar
- rode wijn
- peperroomsaus



Bereiding:

Verhit een wok met wat boter

Bestrooi de aardappelstukjes met de Provençaalse kruiden

Bak de aardappelstukjes in 10 min. goudbruin gaar; af en toe omschudden

Dep de entrecotes droog en bestrooi met zout en peper

Verhit boter in een koekenpan en bak de entrecotes in 2 tot 3 minuten bruin

Vlees uit de pan halen en warm houden in de oven

Snijd de witlof en appel in stukjes en schep om met sladressing

Roer de witlof met appel door bakvet en rode wijn met peperroomsaus

Het geheel even verwarmen

Leg de entrecotes in een schaal en schep er de saus overheen

Serveer de sla er apart bij.



Biefstuk met champignons

Ingrediënten:

- 2 biefstukken van ca. 125 gr per stuk
- 1 doosje kastanjechampignons
- 1 kleine ui
- 40 gram braadboter
- zout en peper
- 1 dl kook room
- 1 theelepel verse of 1/2 theelepel gedroogde tijm
- 1-2 theelepels grove mosterd.



Vorbereiding:

Breng de biefstuk op kamertemperatuur

Halveer de champignons

Snipper de ui

Bereiding:

Verhit de helft van de boter in een koekenpan en laat echt heet worden

Bak de biefstuk aan beide kanten bruin

Bepaal zelf de gewenste graad van gaarheid

Leg de biefstuk op een voorverwarmd bord en bestrooi met zout en peper

De biefstuk warm houden in de oven

Doe de rest van de boter in de pan en bak de champignons met de ui en tijm tot deze goudbruin zijn, blus af met room en mosterd

Haal de biefstuk uit de oven en voeg het uitgelopen vocht bij de saus

Schep de champignons over het vlees

Serveer met aardappelpuree en bonen.



Gevulde gehaktballen met nootjes

Ingrediënten voor 4 personen:

- 25 g gepelde pistachenoten
- 50 g verse roomkaas met kruiden (bijvoorbeeld Boursin)
- 1 ei
- 200 g gehakt
- ½ zakje gehaktkruiden
- Paneermeel
- Zonnebloem- of arachideolie om te frituren



Vorbereiding:

Hak de nootjes fijn.

Strooi paneermeel in een bord.

Klop het ei glad.

Verhit een pan tot 180 graden Celsius.

Bereiding:

Neem de fijngehakte nootjes en meng deze met de verse roomkaas.

Meng het gehakt met de gehaktkruiden (2 eetlepels ei en 2 eetlepels paneermeel).

Maak 6 gehaktballen en druk deze zo plat mogelijk.

Verdeel de roomkaas met nootjes in 6 blokjes en leg deze boven op het gehakt.

Vouw het gehakt om de roomkaas en druk de randen dicht.

Haal de gehaktballen eerst door het ei en dan door het paneermeel (de gehaktballen moeten helemaal bedekt zijn met paneermeel).

Bak de gehaktballen in 5 minuten gaar.

Als de gehaktballen goudbruin van kleur zijn, deze uit de pan halen en laten uitlekken.



Verse Limoworst speciaal

Ingrediënten voor 4 personen:

- 500 gram Limoworst
- Bloem
- 4 eetlepels olie
- 3 uitjes
- 1 flesje licht bier
- Laurierblaadjes
- Peper



Vorbereiding:

Leg de Limoworst een half uur in een schaal warm water.

Snipper de ui, en strooi bloem op een plat bord.

Verhit olie in een pan.

Bereidwijze:

Haal de Limoworst uit het water en droog hem af met keukenpapier.

Rol de Limoworst door de bloem, en bak deze rondom mooi bruin.

Voeg de uien toe en laat deze mooi bruin worden.

Haal de Limoworst uit de pan.

Giet de helft van het bier in de pan.

Laat het geheel al roerend goed warm worden zodat het bier verdampt.

Giet de rest van het bier in de pan en voeg de laurierblaadjes en peper bij.

Leg de Limoworst weer in de pan en doe een deksel op de pan.

Laat het geheel nog 15 tot 20 minuten stoven op klein vlammetje.

Opdiene met aardappelpuree en rode kool.



Barbecue Limoburger met tartaarsaus

Ingrediënten voor 4 personen:

- 100 gram mayonaise
- 1 sjalotje, fijnegehakt
- 1 eetlepel ketchup
- 1 eetlepel pesto
- 1 eetlepel peterselie
- Barbeque kruiden
- 4 plakjes spek
- 4 broodjes
- Paar blaadjes krulsla
- Tomaat
- 4 plakken belegen kaas



Vorbereiding:

Maak eerst de saus.

Doe de mayonaise, sjalotje, ketchup, pesto en peterselie in een bak en meng tot een mooi gladde saus. Zet de saus in de koelkast zodat deze iets opstijft.

Bereidwijze:

Kruid de Limoburger met barbecue kruiden.

Braad de Limoburger op barbecue gaar (braad de spek ook even mee).

Leg de onderste helft van de broodjes op een bord.

Leg er een blaadje sla en stukje tomaat op en schep een lepel saus op de sla.

Leg nu de Limoburger met spek en kaas er boven op en doe de bovenkant van het broodje erop.

Dien deze heerlijke limoburger op met frietjes!



Runderhaas in deegkorst

Ingrediënten:

- 60 gram boter
- 1 kilo biefstuk van de haas aan 1 stuk
- 1 ui, fijnggehakt
- 400 gram kleine champignons, fijngehakt
- Zwarte peper
- Nootmuskaat
- 1 eetlepel verse peterselie, fijngehakt
- 500 gram kant-en-klaar bladerdeeg
- 1 ei, licht geklopt



Voor de rode wijnsaus:

- 2,5 deciliter rode wijn
- 1 theelepel verse tijm, fijngehakt
- 1 theelepel verse peterselie, fijngehakt
- 100 gram boter, in kleine stukjes gesneden
- 2 theelepels maïzena, opgelost in 1 eetlepel water

Bereidingswijze:

Smelt de helft van de boter in een grote koekenpan. Voeg, als de boter warm is de runderhaas toe en bak dit op half hoog vuur 10 minuten. Draai de biefstuk om zodat hij aan alle kanten dichtschroeit en bruin kleurt. Neem vervolgens de pan van het vuur en zet die apart om volledig af te koelen.

Bak de uien 5 minuten. Voeg dan de champignons toe en bak deze al roerend tot het vocht verdampt is. Breng het mengsel op smaak met zwarte peper en nootmuskaat. Roer er de peterselie door en laat afkoelen.

Rol het grootste gedeelte bladerdeeg uit tot het 10 cm langer is dan de runderhaas en breed genoeg is om het vlees in te vouwen. Spreid de helft van het champignonmengsel uit in het midden van het deeg en leg de runderhaas er bovenop. Giet de resterende champignon mengsel over het vlees.

Bestrijk dan de randen van het deeg met ei. Vouw het deeg om het vlees en stop de uiteinden in. Leg het in deeg verpakte vlees met de naad naar beneden op een licht ingevette bakplaat en zet het 10 minuten in de diepvries. Verwarm de oven voor op 220 graden C.

Haal de runderhaas uit de vriezer en bestrijk het deeg aan alle kanten met ei. Bestrijk de uiteinden met ei, bak het pakketje 30 minuten in de oven.

Leg het pakketje op een verwarmde schaal en laat het op een warme plaats 10 minuten rusten.

Maak ondertussen de saus. Schenk daarvoor de wijn in een kleine steelpan en laat dit op matig vuur koken. Voeg dan de tijm, peterselie en zwarte peper naar smaak toe. Neem de pan van het vuur en klop er in en vlot tempo de boter door klontje voor klontje doorheen (let op dat het ene klontje gesmolten is voordat je een nieuw klontje boter toevoegt). Roer tot slot de aangemaakte maïzena al roerend er door en laat binden tot een dikke saus.

Serveer de gesneden plakken biefstuk en geef de saus erbij.



Hongaarse Goulash

Ingrediënten:

- 600 gram runderlapen
- 100 gram boter
- 50 gram spekreepjes
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 2 rode of groene paprika's
- 2 eetlepels bloem
- 1,5 eetlepel chili poeder
- 400 gram tomaten
- 1 dl rode wijn
- 2 dl vleesbouillon
- 2 theelepels tijm
- 4 vastkokende aardappels
- 250 gram sperziebonen



Bereidwijze:

Snijd het vlees in stukjes en wentel door de bloem.

Verhit de margarine in een braadpan en bak het rundvlees op hoog vuur in ca. 5 minuten al omscheppende bruin.

Bak de spekreepjes ca 2 minuten zachtjes mee.

Pel en snipper de ui en de knoflook.

Maak de paprika's schoon en snijd deze in stukjes.

Schep de ui, knoflook en paprika's door het vlees en bak deze nog 2 minuten.

Strooi de paprika poeder er overheen en bak zachtjes mee.

Schenk de gezeefde tomaten, wijn en bouillon bij het vlees en voeg de tijm toe.

Breng het geheel aan de kook en laat het ongeveer 2 uur zachtjes sudderen.

Schil de aardappelen en snijdt deze in kleine blokjes.

Haal sperziebonen af en snijdt ze in drieën.

Schep de aardappelblokjes en sperziebonen door de goulash en smoor het gerecht in ongeveer 45 minuten zachtjes gaar.



Cromesquis van Limo rundvlees

Ingrediënten:

- 4 eetlepels olijfolie
- 750 gram Limo runderlappen
- 1 ui
- 1 dl bouillon
- 1 dl droge witte wijn
- Zout
- Peper
- 1 appel
- 1 peer
- 2 perziken
- 2 tomaten
- 1 theelepel suiker
- 1,25 dl slagroom



Bereidwijze:

Snijdt het vlees in blokjes.

Verhit 3 eetlepels olie in een pan en bak de blokjes vlees rondom lichtbruin.

Voeg de bouillon, witte wijn en zout en peper toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag en leg een deksel op de pan. Laat 2 tot 3 uur zachtjes sudderen tot het gaar is. Neem het vlees uit de pan met een schuimspaan, leg het op een schaal en houd het warm. Verhit de rest van de olie en voeg stukjes appel, peer, perzik en tomaat toe en fruit de vruchten onder voortdurend omscheppen 2 minuten lang. Voeg de suiker en het stoofvocht van het vlees toe en breng het geheel aan de kook. Draai de hittebron laag en leg een deksel op de pan laat het vruchtenmengsel 15 minuten zachtjes doorkoken. Pureer het vruchtenmengsel. Voeg de slagroom toe en laat door en door warm worden.

Schenk de vruchtensaus over het warm gehouden vlees.

Serveer het gerecht.



Limorundertong op brood

Ingrediënten:

- 125 gram wortel
- 125 gram ui
- 125 gram prei
- 125 gram knolselderij
- Enkele stelen peterselie
- 3 kruidnagels
- 2 laurierblaadjes



Bereidwijze:

Spoel de limorundertong af en leg deze een half uur in een bak met water.

Strooi peper en zout over de tong en leg deze 1 dag in de koelkast.

Bak de groenten in een pan totdat de groenten bruin kleuren.

Voeg 5 liter water toe en breng de bouillon aan de kook, voeg 2 bouillonblokjes toe.

Laat de rundertong in de bouillon zakken en laat 3 uur koken.

Verwijder het vel van de tong.

Snij de tong in dunne plakjes en leg het op je boterham.

Voeg zout en peper naar behoefte toe.

Dit recept is de moeite meer dan waard. Misschien vindt u het minder aantrekkelijk, maar het smaakt heerlijk!!!

