



Kalfs

Kalfslapje gevuld met rucolapesto en wok van lentegroenten

Ingrediënten: (voor 4 pers.)

4 kalfslapjes van elk 180 g
12 asperges, 1 pakje peultjes
100 g verse doperwtjes
10 kerstomaatjes
suiker, boter, olijfolie, broodkruim
verse kervel, peper en zout

Voor de pesto

2 sjalotjes
1 teentje knoflook
een handvol rucola
een handvol platte peterselie
4 el geroosterde pijnboompitten
4 el gemalen oude kaas
olijfolie

Werkwijze:

Snipper de sjalotten en de look en stooft ze glazig in olijfolie. Snijd de rucola en de peterselie grof en doe ze in de blender. Giet daarop de pijnboompitten en kaas. Dan mogen de sjalotten erbij en ongeveer een dl fruitige olijfolie. Blend tot een niet te gladde massa. Pesto is op zijn best als er nog wat stukjes in terug te vinden zijn. Snijd de kalfslapjes envelopsgewijs in. Vul de binnenkant met de pesto. Vouw ze dicht en sluit ze met cocktailprikkers. Schil de asperges. Snijd ze in staafjes en de peultjes schuin in drie stukken. Haal het vlees door Japans broodkruim en bak vervolgens in olijfolie. Doe er een klontje boter bij voor een mooie bruine kleur en kruid met peper en zout. Verwarm flink wat boter in een wok op een laag vuurtje. Roerbak de asperges, de peultjes en de doperwtjes. Breng op smaak met peper, zout en een snuifje suiker. Zet een deksel op de wok om even te stomen. Werk de groenten af met kervelpluksels en de gesneden kerstomaatjes. Snijd het vlees schuin in stukken en serveer op een bedje van de groenten.



Bron: Vlam



Dit recept vindt U ook op www.sterslager.be