



Inhoudsopgave.

Lamsvlees.....	3
Lamsbout.	4
Lamsgehakt.....	5
Lamskotelet.	6
Lamslapje.....	7
Lamsragoût.	8
Lamsrollade.....	9
Lamsrug.	10
Lamsschijf.....	11
Lamsschouder.	12
Shoarmavlees.....	13
Paardenvlees.....	14
Paardenbiefstuk.	15
Paardengehakt.....	16
Paardenlapjes.	17
Paardenrollade.....	18
Paardenrosbief.....	19

Lamsvlees.



Lamsbout.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
braden	ca. 25 min.
grill/barbecue	25 min.

Bijzonderheden:

- Braad de lamsbout altijd met het been.
Het vlees blijft dan sappiger en smakelijker.
- Zoals bekend bevat lamsvlees relatief weinig vet.
Als u de lamsbout in de oven braadt, dan moet u het vetarme vlees regelmatig bedruipen met braadproduct. Dat voorkomt uitdroging en zorgt voor een lekker bruin korstje.

Lamsgehakt.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
braden	18-20 min.
bakken	10-15 min.
fondue	ja
gourmet	ja
grill/barbecue	10-12 min.

Bijzonderheden:

- Gehakt van lamsvlees is een tamelijk uniek product. In de eerste plaats hebben niet alle slagers lamsvlees in het assortiment. Ten tweede gaan de meeste delen van het lam aan één stuk naar de liefhebbers, waardoor er weinig kleinere stukjes overblijven om gehakt van te draaien.

Lamskotelet.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
bakken	6-7 min.
gourmet	ja
grill/barbecue	6-7 min.

Bijzonderheden:

- Lamsvlees heeft een pittige smaak. In zuidelijke landen – Griekenland, Frankrijk, Italië – waardeert men die zeer, in Nederland begint het nu te komen. Ons 'eigen' Texelse lam geniet faam over de gehele wereld. Deze lammeren grazen op weilanden langs de kust. Ze eten het zilte gras waardoor het vlees op natuurlijke wijze wordt gezouten. 'Pré-salé' heet dat.

Lamslapje.



**Voedingswaarde
per 100 g onbereid:**

Calcium: - mg
Energie kJ: 598
Energie kcal: 143
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
smoren	50 min.
stoven	40-45 min.

Bijzonderheden:

- Net als kalfsvlees is lamsvlees uiterst mager. Het vlees van jonge dieren bevat namelijk minder bindweefsel en vet. Omdat er wél veel voedingsstoffen in zitten, wordt het veel gebruikt in diëten. Ook voor zoutarme en zelfs zoutloze diëten. Lamsvlees laat zich immers zónder zout en mét kruiden heerlijk op smaak brengen.

Lamsragoût.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
koken/trekken	30-40 min.
smoren	45 min.
stoven	45 min.

Bijzonderheden:

- De structuur van het vlees leent zich niet voor bakken en braden. Wel voor allerlei stoofschotels, waardoor het vlees lekker mals wordt.
- Met dit vlees maakt u een prima hacheeschotel, die nog in smaak toeneemt door die een dag tevoren al klaar te maken.

Lamsrollade.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
braden	45 min.
grillen	35-40 min.
smoren	40-45 min.
stoven	40-45 min.

Bijzonderheden:

- De lamsrollade kan gemaakt zijn van borstvlies of schoudervlies. Schoudervlies is zelfs iets magerder. De borstrollade eten we geheel gaar; die van de schouder vraagt een kortere bereidingstijd.

Lamsrug.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
braden	30-40 min.
grillen	30-40 min.

Bijzonderheden:

- Het vlees van de lamsrug bevat lende- of rugwerveltjes. Juist dat been geeft een exclusieve smaak aan het vlees. Het is beter het been niet te verwijderen vóór dat met de bereiding wordt begonnen.
- De lamscarré is een gedeelte van de lamsrug, met dat verschil dat de carré géén haas meer bevat.
- Dit vlees is niet geschikt voor de bbq.

Lamsschijf.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
bakken	15 min.
grill/barbecue	15 min.

Bijzonderheden:

- De lamsschijf is een in schijven gesneden lamsbout en bevat dus een klein stukje been. Omdat been een slechte warmtegeleider is heeft vlees mét been altijd een iets langere bereidingstijd nodig.

Lamsschouder.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
braden	30 min.
smoren	60 min.
stoven	60 min.

Bijzonderheden:

- Lamsschouder is mét en zonder been verkrijgbaar. Mét been bereid wordt het nóg sappiger en smakelijker. Schouder leent zich bij uitstek voor (gehakt) vullingen.
- Kan ook voor bereiding gemarineerd worden.

Shoarmavlees.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 883
Energie kcal: 211
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
Bakken (om en om)	5 min.
gourmet	ja

Bijzonderheden:

- Shoarma wordt oorspronkelijk gemaakt van lamsvlees en bij de meeste slagers is het meestal gekruid te koop.
- Let op dat tijdens het bakken de kruiden niet verbranden. Dat is te voorkomen door constant in de pan te blijven roeren.

Paardenvlees.



Paardenbiefstuk.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 448
Energie kcal: 107
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
bakken	5-7 min.
fondue	ja
gourmet	ja
grill/barbecue	5-7 min.

Bijzonderheden:

- Slagers die paardenvlees verkopen moeten daarvoor een speciaal diploma hebben. Paardenvlees is daardoor niet in elke slagerij verkrijgbaar.
- Paardenvlees is zachter dan rundvlees, maar ook iets minder krachtig van smaak. Kruiden kunt u zonder gevaar rijkelijk toevoegen.

Paardengehakt.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 448
Energie kcal: 107
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
bakken	12-15 min.
braden	20 min.
fondue	ja
gourmet	ja
grill/barbecue	12 min.
koken/trekken	ja (soepballetjes)
stoven	30 min.

Bijzonderheden:

- De liefhebbers van stevig gekruid gehakt maken met paardengehakt een prima keus. Omdat paardenvlees nu eenmaal vrij neutraal van smaak is, kunt u de kruidenpotjes behoorlijk hanteren.
- Kruidenmix voor gehakt is kant en klaar verkrijgbaar.

Paardenlapjes.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 448
Energie kcal: 107
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
smoren	120-150 min.
stoven	120-150 min.

Bijzonderheden:

- Dit vlees, meestal van de lende of van de borst, wordt zalig mals als u het lang opzet. De lappen – aan één stuk of in stukjes gesneden – zijn perfect voor hachee en andere stoofschotels.
- De magere lappen komen van de lende. Bij vlees dat wat meer vet bevat gebruikt u eenvoudig wat minder braadprodukt.

Paardenrollade.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 448
Energie kcal: 107
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
braden	40-45 min.
grill/barbecue	40 min.
stoven	60-70 min.

Bijzonderheden:

- Afhankelijk van de soort rollade gelden de bij braden en stoven vermelde tijden. Het malsere vlees van de bil vereist een kortere bereidingstijd dan het vlees van de borst.
- In tegenstelling tot andere rollades is een paardenrollade lang niet altijd gekruid. Vraag het even aan uw slager.

Paardenrosbief.



Voedingswaarde per 100 g onbereid:

Calcium: - mg
Energie kJ: 448
Energie kcal: 107
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 0 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereidingstijd per 500 g (4 pers.)	Tijd
braden	35-40 min.
grill/barbecue	35 min.

Bijzonderheden:

- Paardenbiefstuk moet u nooit door en door gaar braden. Belangrijk is dat het vlees binnenin nog roze-rood is.
- Denk aan de snijrichting. Vlees altijd 'dwars' op de draad snijden.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind **E**lephant **Stg.** **x**perience

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

