



OSSOBUCCO

GESTOOFDE KALFSCHENKEL OP ITALIAANSE WIJZE



4 PERS.



30 MIN



ITALIAANS

INGREDIËNTEN

- 4 plakken kalfsschenkel (2 cm elk, ongeveer 1 kilogram)
- 3 eetlepels volkoren bloem
- 6 eetlepels olijfolie
- 2 medium rode ajuinen (fijngesneden)
- 1 medium wortel (in fijne blokjes)
- 3 teentjes look (fijngesneden)
- 2 stengels bleekselderij (fijngesneden)
- 400 - 500 ml witte wijn
- 400 gram tomatenblokjes uit blik
- 2 laurierblaadjes en 4 takjes tijm

Voor de gremolata:

- Geraspte schil van 1 citroen
- 1 teentje look (fijngesneden)
- 1 grote bos peterselie (fijngesneden)

STAP 1

Verwarm de oven voor op 150°C. Neem een grote braadpan voor de kalfsschenkel (die in de oven past).

STAP 2

Bestrooi de kalfsschenkels met peper (en zout) en bestuif met bloem. Schud het overvloedige bloem af.

STAP 3

Verhit 3 eetlepels olijfolie in de pan en bak de schenkels op middelhoog vuur. Neem ze uit de pan en zet apart.

STAP 4

Fruit de ui, look, bleekselderij en wortel in de overige 3 eetlepels olijfolie, op een zacht vuur ongeveer 10 tot 15 minuten. Schenk de wijn erbij en breng aan de kook.

STAP 5

Voeg de tijm en laurier aan het mengsel, samen met de tomaat. Leg dan de schenkel in de pan met het bot omhoog. Het vocht moet ongeveer tot de helft van het vlees geraken.



STAP 6

Zet de pan in de oven en laat 2 tot 2u30 stoven. Het vlees is klaar wanneer je het met een vork kan 'snijden'.

STAP 7

Meng de ingrediënten voor de gremolata. Serveer met de saus en groenten uit de pan, bovenop een risotto alla Milanese (zie Dia-Gusta) en bestrooi met de gremolata.

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	413 kcal
Vetten	25 gram
Koolhydraten	13 gram
Koolhydratenporties	1
Eiwitten	31 gram