



De Kookjuf

Vitello tonnato

Ingrediënten		Materialen
FRICANDEAU	TONIJNSAUS	Kookpan
800 gr	4 eidooiers (80 gr)	Snijplank
kalfsfricandea	300 ml	Vleesmes
2 liter water	zonnebloemolie	Mes
4 kippenbouillon-tabletten	3 ansjovisfilet blik	Mengkom
2 uien	50 gr kappertjes	Garde
1 wortel	3 el kappertjes voor garnering	Vork
1 wit van prei	1 zak rucola	staafmixer
1 kruidnagel	2 blikjes tonijn op water (300 gram)	
2 blaadjes laurier	1 rode ui	
3 takjes tijm	2 tl Franse mosterd	
6 peperkorrels	1 el azijn	
	citroensap, zout en peper naar smaak	

Vorbereiding

Voor het kalfsvlees:

1. Zet alle ingrediënten en materialen klaar. Weeg en meet alles af. Doe alle gesneden ingrediënten in aparte schaaltes.
2. Maak de uien schoon en snijd ze grof
3. Haal de schil van de winterwortel. Snijd de wortels in plakken.
4. Maak de prei schoon en snijd deze grof.
5. Kneus de peperkorrels.

Voor de tonijnsaus:

1. Zet ook hier alles klaar en meet en weeg alles af.
2. Haal de schil van de rode ui. Snijd de ui in halve dunne ringen. Houd 3 el kappertjes, de rucola en de gesneden ui achter voor garnering.
3. Spoel de kappertjes goed af.



De Kookjuf

Bereiding

Voor het kalfsvlees:

1. Breng 2 liter water aan de kook met de kippenbouillontabletten, de grof gesneden uien, wortel, prei.
2. Bind de kruiden samen, of doe ze in een thee-ei en doe deze ook in het water.
3. Zodra het water kookt, zet je het vuur laag en legt de kalfsfricandeau in de bouillon. Het vlees moet net onder staan. Vul het anders aan met kokend water.
4. Houd de bouillon tegen de kook aan en pocheer het vlees in circa 30 minuten. Controleer de temperatuur. Zodra een kerntemperatuur wordt bereikt van 56-58 graden (heel licht rosé) haal je het vlees uit de pan en laat het afkoelen op een bord.
5. Dek losjes af met folie.

Voor de tonijnsaus:

1. Doe de eidooiers in een kom met de mosterd, de azijn en wat peper. Klop dit goed los met een garde. Roer dan onder voortdurend kloppen druppel voor druppel de olie er doorheen. Op een gegeven moment begint het te binden, dan kun je iets meer tegelijkertijd toevoegen.
2. Doe de ansjovis, 50 gram kappertjes en tonijn erbij en mix fijn met de staafmixer samen met de mayonaise.
3. Proef! Kruid bij met peper, eventueel zout en citroensap. Dek af en bewaar gekoeld.

Opdienen:

1. Snijd het afgekoelde kalfsvlees in dunne plakken. Serveer met de saus. Garneer met kappertjes, halve ringen rode ui en strooi er wat rucola overheen.