

## Vrijdag VOOR THUIS

400 kcal  
per persoon

### Vitello met saus van rauwe zalm en Italiaanse garnituur

Zalm is een uitstekende bron van omega 3-vetzuren. Die helpen je te beschermen tegen hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker en een te hoge bloeddruk. Ze zorgen voor een betere ontwikkeling en functie van de hersenen, het zenuwstelsel, de ogen en... ze ondersteunen het afslanken! Vette vis is ook een bron van vitamine D.

#### VOOR 4 PERSONEN

200 g **kalfsgebraad**

#### VOOR DE SAUS:

100 g rauwe **zalm**, 100 g coulis van **tomaat**, 15 g  **pijnboompitten**, 20 blaadjes **basilicum**, 80 ml extra vierge **olijfolie**, **peper** en **zeezout**

#### VOOR DE GARNITUUR:

**appelkappertjes**, **notensalade**, 20 g (geroosterde)  **pijnboompitten**, **zwarte olijven** in ringen, 1 sneetje **volkorenbrood** in kleine stukjes, krokant gebakken in extra vierge olijfolie, 2 jonge **ajuntjes**, **dun gesneden**, 20 g schilfers **Parmezaanse kaas**

Maak het vlees de dag vooraf klaar. Kruid het met peper en zout, kleur het langs alle kanten in een scheutje olijfolie en bak het ca. 25 min. in een voorverwarmde oven op 180 °C. Laat het afkoelen en bewaar het tot gebruik in de koelkast. Snijd het gebraad in dunne plakken en verdeel over de borden. Mix alle ingrediënten voor de saus, zeef en breng op smaak met peper en een snuifje zeezout. Verdeel de saus over het vlees en werk af met de garnituur.



#### Tip

Je kan pijnboompitten in grote hoeveelheden op voorhand roosteren in de oven, zo kleuren ze mooi rondom. Bewaar ze in een goed gesloten doos op een droge plek.

## ONTDEK HET SANA-DIEET OOK OP RESTAURANT

Elk SANA Member-Restaurant heeft enkele gerechten op de kaart die volgens de SANA-principes zijn bereid. Iedere chef brengt zijn eigen creativiteit in.

- ✓ Aalst, 't Verschil, [www.hetverschil.com](http://www.hetverschil.com)
- ✓ Lede, 't Huis van Lede (1 Michelinster), [www.thuisvanlede.be](http://www.thuisvanlede.be)
- ✓ Nevele-Merendree, 't Aards Paradijs, [www.aardsparadijs.be](http://www.aardsparadijs.be)
- ✓ Wortegem, Restaurant De Bistronoom, [www.bistronoom.be](http://www.bistronoom.be)
- ✓ Brugge, Restaurant Patrick Devos, [www.patrickdevos.be](http://www.patrickdevos.be)
- ✓ Kortrijk, Table d'Amis, [www.tabledamis.be](http://www.tabledamis.be)
- ✓ De Panne, Hostellerie Le Fox (2 Michelinsterren), [www.hotelfox.be](http://www.hotelfox.be)
- ✓ Hasselt, Vous Lé Vous, [www.vouslevous.be](http://www.vouslevous.be)

#### MEER LEZEN?

'Gezond & Slank' van Sandra Bekkari. 19,95 euro. In de boekhandel.



Welzijn  
en  
comfort



Stellarium

4 rue Jean - Pierre Brasseur • L-1258 Luxembourg • [www.stellarium.biz](http://www.stellarium.biz) • [info@stellarium.biz](mailto:info@stellarium.biz)

Citylight 01

Citylight 03

ingespoten PU zool, flexibiliteit en lichtheid gewaarborgd

Citylight 14

**ROMIKAR®**

[www.romika.de](http://www.romika.de)