



Stinco di vitello con salsa all'arancia (Kalfsvlees in sinaasappelsaus)

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Italië

Gang: Hoofdgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 15 minuten bereiding + 3 uur stoven

Ingrediënten:

- **4 kalfsschenkels**
- **1 grote ui**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 sinaasappel**
- **1 theelepel kaneel**
- **2-3 eetlepels olijfolie**
- **1 eetlepel verse tijm**
- **1 pot kalfsfond (400 g)**
- **zeezout, naar smaak**
- **versgemalen zwarte peper, naar smaak**

Kalfsschenkels lenen zich bij uitstek voor langzaam stoven. Geef je ze de tijd, dan gebeurt er iets moois: na enkele uren zacht pruttelen wordt het vlees boterzacht en laat het bijna vanzelf los van het bot. Heb je minder geduld of simpelweg minder tijd, dan is een snelkookpan een uitstekend alternatief. De bereiding wordt aanzienlijk verkort, zonder dat dit ten koste gaat van de smaak of diepte van het gerecht.

Bereiding:

- Snipper de ui en de knoflook fijn.
- Boen de sinaasappel grondig schoon, rasp de schil en pers het sap uit.
- Wrijf de kalfsschenkels in met zeezout, royaal versgemalen zwarte peper en een subtiele toets kaneel.
- Verhit de olijfolie in een ruime braadpan en braad de schenkels rondom goudbruin in vijf tot tien minuten.
- Neem ze uit de pan en houd ze apart.
- Fruit in dezelfde pan de ui en knoflook zachtjes tot ze glazig zijn en hun aroma's afgeven.
- Voeg de sinaasappelrasp en het sap toe, gevolgd door de tijm en de kalfsfond. Roer alles goed door en breng het geheel aan de kook.
- Leg de kalfsschenkels terug in de pan, sluit af met een deksel en laat het gerecht op laag vuur, bij voorkeur op een vlamverdelers, langzaam stoven. Reken op een gaartijd van ongeveer 150 tot 180 minuten, tot het vlees boterzacht is en geen weerstand meer biedt.
- Serveer de kalfsschenkels in het geurige stoofvocht en breng eventueel nog op smaak met wat extra zout en peper. Dit gerecht komt prachtig tot zijn recht met verse tagliatelle of een romige risotto, zoals risotto burro Parmigiano reggiano, aangevuld met een frisse salade voor balans en spanning.

Buon appetito!

02-03-2026