

## RECEPT



### KARNEMELK

Karnemelk is het bijproduct dat ontstaat door room te 'karnen' of 'flink te roeren' bij de productie van boter. Vandaag wordt karnemelk ook gemaakt door melkzuurbacteriën aan gepasteuriseerde magere melk toe te voegen. Deze melkzuurbacteriën zetten de suiker die van nature in melk aanwezig is (lactose) om in melkzuur. Hierdoor smaakt karnemelk friszuur en heeft het een iets stevigere consistentie dan gewone melk. De gebruikte melkzuurbacteriën zijn anders dan die voor de bereiding van yoghurt.

Karnemelk is zoals yoghurt een gefermenteerd melkproduct dat grotendeels dezelfde voedingsstoffen als melk levert maar weinig of geen vet bevat.

Meer lezen: [www.nice-info.be/voedingsmiddelen/melk-en-melkproducten](http://www.nice-info.be/voedingsmiddelen/melk-en-melkproducten)

Ontdek er ook onze [yoghurtwijzer](#).

### VOEDINGSWAARDE

	Per portie
Energie	480 kcal
Eiwitten	29 g
Koolhydraten	40 g
waarvan suikers	13 g
waarvan toegevoegde suikers	0,5 g
Vetten	19 g
waarvan verzadigd vet	7,6 g
Vezels	6,7 g
Zout	0,41 g

Bron: [www.internubel.be](http://www.internubel.be)

 **MEER INSPIRATIE**  
[WWW.NICE-INFO.BE](http://WWW.NICE-INFO.BE)  
> RECEPTEN

## SLAATJE BERLOUMI MET ZELFBEREIDE SCHNITZEL EN KARNEMELKDRESSING

**BEREIDINGSTIJD**  
**VOOR**

Ongeveer 45 min.  
4 porties

### INGREDIËNTEN

- 300 g varkensmignonnette
- 100 g plakjes Berloumi
- 1 krop ijsbergsla
- 2 little gem (slahartjes)
- 1 venkel
- 1 komkommer
- 150 g kerstomaten
- 1 appel
- 70 g havervlokken
- 1 wit van ei
- 70 g bloem
- 3 el arachideolie
- peper

### VOOR DE DRESSING

- 125 ml karnemelk
- 70 g yoghurt natuur
- 1 tl mosterd, 1 tl honing
- 1 el witte balsamicoazijn

### BEREIDINGSWIJZE

- Maak de blaadjes van de 'little gem' en de ijsbergsla los en was ze. Snijd de venkel en de appel in plakjes. Snijd de ijsbergsla en de komkommer in repen. Was de kerstomaten en halveer ze.
- Meng de karnemelk met yoghurt, mosterd, balsamicoazijn en honing tot een gladde dressing. Kruid met peper.
- Doe bloem, losgeklopt wit van ei en havervlokken in 3 aparte kommen. Kruid het vlees met peper en wentel het respectievelijk door de bloem, het wit van ei en de havermout. Bak het gepaneerde vlees goudgeel in 2 eetlepels olie.
- Gril de kaas in een grillpan, zonder vetstof.
- Schik de 'little gem'-blaadjes, ijsbergsla, venkel, komkommer, kerstomaatjes en appel op de borden. Leg er de Berloumi bij. Snijd de krokante varkensmignonnette in repen en verdeel over de borden. Druppel er de dressing over.

### EXTRA TIP

Kan ook met kipfilet of maak er een zomers gerecht van: grill de venkel en de varkensmignonnette op de barbecue.

In samenwerking met [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)