

PROEF



2 | 2019

het vakmanschap van de Keurslager

*Lente op
het bord*

DRY-AGED:
robijnrood vlees

Vier keer
ASPERGES

BRAADVLEES
uit West-Friesland

IN DEZE PROEF

STAAT BIJ EEN RECEPT DIT ICOON?
DAN KUN JE OP [KEURSLAGER.NL/RECEPTVIDEO](https://keurslager.nl/receptvideo)
EEN VIDEO ZIEN VAN DE BEREIDING.



“De lente
lacht ons
tegemoet”

- 3 Dry-aged vlees
- 6 Snel klaar
- 8 Zo mooi is kalfsriblap
- 10 Liefde voor 't vak:
gebraden vleeswaren
- 13 Tips voor: gepocheerd ei
- 14 Keurslager Specials
- 15 Koken met... asperges
- 20 Vertrouwd en gewaagd:
Foe Yong Hoe?
- 22 Koken met kids: prachtige picknick
- 24 Culinaria
- 26 Klassieker: halve haan met friet
- 28 Lekker en gezond
- 30 Uit onze cadeaugids
- 31 Puzzelen met Proef

“Welke soorten vlees worden lang gerijpt en wat doet dat met de smaak?”

Slagers en horeca bieden sinds enkele jaren steeds vaker dry-aged vlees aan. Wat is het? En waarom is dit vlees zo populair?

Lees verder op pagina 4.



**STEL JOUW
VRAAG AAN DE
KEURSLAGER**

“Wat voor vlees gaat er in gehakt? Hoe bak je biefstuk?
Waar komt het vlees van de Keurslager vandaan?”

Wat wil jij weten over vlees?

Stuur jouw vraag in en wie weet behandelen we hem binnenkort in deze rubriek. Je krijgt in ieder geval altijd antwoord!



www.keurslager.nl/contact



info@keurslager.nl



[/keurslagers](https://www.facebook.com/keurslagers)



[@keurslager](https://twitter.com/keurslager)



[keurslagers](https://www.instagram.com/keurslagers)

PUUR uit twente



Dry-aged: Rood, mals en hip

Dry-aged vlees is een relatief nieuwe naam voor een bereidingsmethode die al decennia bestaat. “Het is het langdurig rijpen van vlees, waardoor je een mooi rood, mals en exclusief product krijgt”, zegt Leon Niekrake van Kosse de Keurslager in Oldenzaal.

Leon zag in 2012 dat dry-aging steeds populairder werd en besloot zelf een rijpingskast aan te schaffen. Die kreeg een pontificale plek achter zijn toonbank. "Het is zo'n mooie glazen kast. Iedereen kan de stukken vlees zien hangen. Het geeft de zaak iets ambachtelijks." De dry-aged producten sloegen aan bij zijn klanten en inmiddels verkoopt Leon zijn côte de boeufs, entrecôtes en ribeyes van Twentse varzen uitsluitend nog dry-aged. "De bite van dit gerijpte vlees is heel zacht en mals. En het smaakt meer naar rund."

De tegenhanger van dry-aged is wet-aged (vacuüm verpakt vlees), zeg maar het 'gewone' vlees zoals de meesten van ons het kennen. Wet-aged vlees is dan ook wat veruit het meest geconsumeerd wordt. Deze methode wordt door veel slagers gebruikt. Door wet-aging kan vlees over de hele wereld getransporteerd worden, zonder te bederven. "Dit vlees is óók mals en zacht, maar bij dry-aged is de smaak intenser", zegt Leon. Voor de techniek wet-aging mogelijk maakte, hing vlees bij slagers en boeren te rijpen; de oude variant van dry-aging. Zo hing de slager de bouten vlees in de etalage om het vlees te laten rijpen.

Het rijpingsproces

Dry-aged producten zijn nu uitsluitend bij vakspecialisten als Kosse de Keurslager verkrijgbaar, omdat die hun rundvlees vaak van dichtbij halen. Leon start drie dagen na de slacht het rijpingsproces in zijn kast. Daarin staat de temperatuur ingesteld op twee tot drie graden Celsius, met een luchtvochtigheid van tachtig procent. Die cijfers zijn van belang; in de verkeerde atmosfeer mislukt het rijpingsproces en bederft het vlees. Leon: "Tijdens het rijpen verdampt tot dertig procent van het vocht uit het vlees, waardoor het krimpt en een geconcentreerde smaak krijgt. De enzymen in het vlees breken het spierweefsel langzaam af, waardoor het nog malser wordt."

Leon rijpt alleen de dunne lende van Twents rund. Rond de 21ste dag in de kast bereikt het rijpingsproces het kantelpunt en hebben de enzymen het belangrijkste werk gedaan. Die drie weken zijn niet in beton gegoten. Argentijnse en Ierse runderen, bijvoorbeeld,

bevatten meer vet, waardoor ze langer moeten rijpen. Ook ander vlees dat rijk met vet doortrokken is, zoals kalf, wild en lam, zijn geschikt voor dry-aging. Na het rijpen snijdt Leon de zwarte, droge korst (nog zo'n kenmerk van dry-aging) eraf en verwijdt hij het bot. Het resultaat: prachtig robijnrood vlees. "Puur natuur. Het hoeft voor en tijdens het rijpen niet gekruid te worden."

Thuis bakken

Bij de bereiding thuis vereist dry-aged vlees aandacht. Leon: "Haal het drie kwartier van tevoren uit de koelkast, bak het kort aan en laat het dan even op iets lager vuur garen tot de gewenste gaarheid is bereikt. Schroeï het niet op te hoog vuur dicht, zoals een biefstuk, want de kans is groot dat het vlees dan dichtslaat en taai wordt. Dat zou zonde zijn van dit mooie product." ●

"De bite is heel zacht en mals."



Snel en culinair? Dat kan!



**Twee snelle, maar
heerlijke gerechten:
één met varkensrollade
en één met rundvlees.**



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

Mini-rollade met mosterd

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 hals- of schouderkarbonades zonder been van 200 g
- 1 of 2 stelen prei (afhankelijk van de grootte)
- 3 eetlepels grove mosterd
- 50 ml witte wijn
- 4 repen uitgebakken ontbijtspek
- Boter
- Peper en zout
- Toast of brood
- Zoetzure augurkjes en mosterd als garnering
- Kooktouw

BEREIDING

1. Leg de karbonades tussen 2 vellen plastic folie. Sla vervolgens met de bodem van een pan de karbonades iets platter, bestrooi ze met zout en peper en besmeer ze aan 1 zijde met de mosterd.

2. Was de prei en snijd deze in 4 stukken, die even breed zijn als het vlees. Blancheer de preistukken 4 minuten. Spoel met koud water af en laat uitlekken.

3. Leg de repen ontbijtspek met een stuk prei op de met mosterd besmeerde zijde van het vlees. Rol daarna de karbonades op en bind met kooktouw de rolletjes dicht (net als bij een grote rollade).

4. Verwarm de boter en bak de rolletjes in 15 minuten mooi bruin aan alle kanten. Blus af met witte wijn en laat deze verdampen. Hierdoor behoudt de wijn zijn smaak terwijl de alcohol verdampt. Draai het vuur uit en laat de rolletjes 5 minuten rusten in de pan.

5. Verwijder het touw en snijd de rollades in dunne plakjes. Serveer met toast of brood, mosterd en zoetzure augurkjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 500 KCAL (2100 KJ). EIWIJ: 43 G. VET: 30 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 14 G.



Salade met penne en pastrami

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g pastrami
- 500 g mais penne (glutenvrij)
- 1 bos basilicum (alleen de blaadjes)
- 100 g geraspte Parmezaanse kaas
- 80 g geroosterde pijnboompitjes
- Olijfolie
- 1 rode ui, in fijne halve ringetjes
- 2 stelen bleekselderij, in hele kleine plakjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Halve courgette, in slierten
- 100 g Parmezaanse kaasvlokken
- 4 eetlepels balsamicoazijn
- 4 eetlepels citroen olijfolie
- 8 gezouten toastjes
- 40 g rucola sla
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de penne in 8 minuten beetgaar in water met een beetje zout.

2. Snijd ondertussen de pastrami in stukken.

3. Maak een pesto van de basilicumblaadjes, de geraspte Parmezaanse kaas, de helft van de pijnboompitjes, de knoflook en de olijfolie. Maal deze ingrediënten in een vijzel of keukenmachine, of met een staafmixer fijn.

4. Giet de penne af, spoel na met koud water en laat uitlekken. Meng de penne in een grote schaal met de rode

uiringetjes, de bleekselderij en de courgetteslierten. Leg de stukjes pastrami en de vlokken Parmezaanse kaas erop.

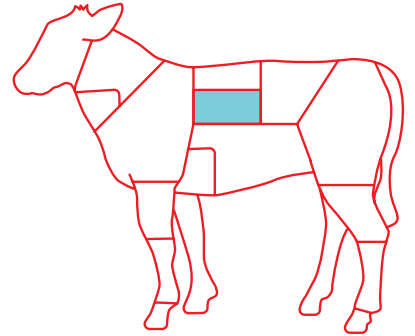
5. Verdeel de citroenolie en balsamicoazijn over de salade.

6. Maak de salade af met de rucola, de overige pijnboompitjes en de versgemalen peper.

7. Serveer met de gezouten toast en in een apart bakje de pesto.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1150 KCAL (4830 KJ). EIWIJ: 42 G. VET: 57 G (WAARVAN 40 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 115 G.

Kalfsriblap



We eten in Nederland slechts 1,5 kilo kalfsvlees per persoon per jaar. Dat terwijl kalfsvlees niet alleen heel lekker is, maar ook belangrijke voedingsstoffen bevat. Neem de kalfsriblap.



Bekijk het filmpje over het stoven van kalfsriblap.

Bereiding

De kalfsriblap is uitermate geschikt voor een heerlijk stoofgerecht. Stoven is ook nog eens heel eenvoudig. Bak de riblappen in boter zachtjes aan tot ze rondom bruin zijn. Haal het vlees uit het braadvocht en blus het braadvocht af met bouillon. Voeg witte azijn toe en breng het geheel op temperatuur. Leg het vlees terug in de pan, zet het deksel erop en laat de riblappen een uur stoven. De kruiden en smaken kun je naar eigen inzicht toevoegen. Kalfsriblap bakken? Ook dat is eenvoudig. Vergelijk het met het bakken van een biefstuk. Bak de riblap rondom bruin, zet het vuur daarna wat lager en bak het vlees al omkerend enkele minuten. Zo behoud je een mals en rosé stuk vlees.

Rosé en blank

Kalfsvlees komt van kalveren die tussen de 8 en 12 maanden oud zijn. De kalfsriblap is gesneden van de fijne rib en kenmerkt zich door de rosé of blanke kleur. Het verschil in kleur zit hem in de soort voeding die het kalf krijgt. Nederland is een kalfsvleesland bij uitstek. We hebben dankzij de grote vraag vanuit het buitenland naar onze melk en kazen namelijk veel kalveren. Het overgrote deel van ons kalfsvlees gaat de grens over, met Italië, Duitsland en Frankrijk als grote afnemers. Het maakt Nederland tot één van de grootste exportlanden van kalfsvlees. Zelf eten we er niet veel van: 1,5 kilo per persoon per jaar. Dat terwijl er belangrijke voedingsstoffen in zitten, zoals vitamine B1, vitamine D, eiwitten en ijzer. Daardoor past het vlees in tal van diëten.

Kalfsriblap met calvados, appel en groente timbaaltje

⌚ 45 MINUTEN + 1 UUR STOOFTIJD 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsriblapjes (à 150 g)
- 3 appels (rode braeburn)
- 100 g boter
- 125 g room
- 2 eetlepels calvados
- (of 4 eetlepels appelsap)
- 350 g wortel
- 80 g diepvriesdoperwtjes
- 2 eieren
- 2 eetlepels crème fraîche
- 18 verse, grote spinaziebladeren
- Peper en zout
- 4 timbaaltjes

BEREIDING

- 1.** Bestrooi de kalfsriblappen met peper en zout. Smelt de boter in de pan en bak het vlees aan beide kanten goudbruin. Haal ze uit de pan.
- 2.** Tijdens het bakken van het kalfsvlees; haal het klokhuis van de appels eruit en snijd ze in parten. Bak deze in de bakboter van de kalfsriblappen. Haal ze eruit als ze zacht zijn en houd warm. Blus de pan met de calvados en voeg de room toe. Voeg peper en zout naar smaak toe, plaats het vlees terug en stooft zachtjes voor een uurtje. Laat inkoken tot je een mooie, zachte saus krijgt.
- 3.** Snijd de wortels in dunne plakjes en kook ze 15 minuten in water met zout. Kook de erwten 10 minuten. Laat de wortel goed uitlekken en pureer dan samen met de eieren en crème fraîche.

- 4.** Verwarm de oven op 180 graden. Vet de timbaaltjes in met boter. Dompel de spinazieblaadjes even in kokend water, laat ze goed uitlekken en bekleed de timbaaltjes met de spinazieblaadjes. Breng de wortelpuree op smaak met peper en zout. Verdeel de helft over de bakjes. Schep nu de erwten erop. Eindig met de rest van de wortelpuree. Zet de timbaaltjes in een braadslee gevuld met een laag warm water, zet midden in de oven en laat ze in 30 minuten gaar worden.
- 5.** Keer de timbaaltjes om op het bord en verdeel het vlees en appelpartjes met de saus erbij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 720 KCAL (3025 KJ). EIWIJ: 38 G.
VET: 52 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 21 G.





Jos en Simon braden met 'power'

Bij gebraden vleeswaren zijn twee zaken cruciaal: a) het vlees moet rustig garen op een lage temperatuur om daarna b) op hoog vuur te worden 'afgebraden', zoals Keurslager Jos Ruiter uit Wervershoof het noemt. "Je moet het vlees als het ware even op zijn donder geven."



“Vers, vers, vers.” Keurslagers Jos Ruiter en zijn broer Simon zweren bij producten die kakelvers aan de klant geleverd worden. Ze laten de term meerdere keren vallen. Of het nu gaat over de worstenmakerij die de twee runnen bij hun slagerij, over hun assortiment, of over hun passie als slagers. “We zijn zes dagen in de week bezig met de bereiding van onze producten. Dan wil je ook werken met het meest verse vlees. Bovendien, klanten vragen om vers”, zegt Jos. Simon: “Dus dan is het aan ons om naar hen te luisteren.”

Bekroond

De broers mogen dan beroemd zijn om hun bekroonde worstenmakerij; in deze ruimte worden ook allerlei gebraden vleeswaren bereid. Zoals de fricandeau, de runderrollade en de rosbief. “Gebraden vleeswaren zijn veelzijdige producten”, trapt Simon af. “Je kunt ze serveren als hapjes tijdens een borrel, in saladeschotels, tijdens buffetten en zelfs bij het avondeten.” Jos: “Neem de gebraden



rosbief. Als je daar dikke plakken van snijdt en opwarmt in een justje, dan is het bijna alsof je biefstuk eet." Maar de gebraden vleeswaren zijn eerst en vooral broodbeleg. "Negentig procent ervan wordt gebruikt voor op brood", schat Simon.

Ketel

Je zou denken dat braden de kern vormt bij deze vleeswaren, maar koken speelt een grotere rol. Jos: "Wij bereiden op de ouderwetse manier. Het vlees wordt eerst vacuüm verpakt en een aantal uren in een ketel gekookt. Een groot stuk rosbeef gaat er zo'n drie uur in. We verhogen de temperatuur van de ketel van 50 graden Celsius stap voor stap tot 70 graden, totdat de rosbeef de juiste kerntemperatuur van 32 à 33 graden heeft bereikt. Dan laten we het vlees een nacht rusten en afkoelen. Dat is heel belangrijk. Als je meteen gaat aanbraden, slaat het vlees door en wordt het te gaar. Het mooie kleurtje gaat ervan af."

Nachtrust

Na het ketelbad is het vlees al goed voor consumptie, maar is het volgens de broers nog niet mooi van kleur. Voor de finishing touch moet de rosbeef na de nachtrust

nog even een kwartiertje in een oven van 250 graden Celsius. Simon: "Het is kort, maar vlees heeft die hitte nodig. Je moet het even op zijn donder geven. Dat geeft vlees echt power en smaak. Jos: "Absoluut! Door de hitte ontstaat een mooi donker randje, wordt het rosé vlees beter beschermd en neemt de smaak toe. De eiwitten komen los en dat zorgt voor een krachtigere smaak."

De broers nemen de rosbeef als voorbeeld, maar hun gebraden runderrollades en fricandeau doorlopen in de basis hetzelfde proces, maar dan tot andere kerntemperaturen en in een ander tijdbestek. "Die zijn wat gaarder voordat ze de oven ingaan", zegt Simon. De fricandeau heeft dat ook nodig, omdat die van varkensvlees is en varkensvlees niet rosé gegeten kan worden, in tegenstelling tot rundvlees.

Kruiden

Een ander verschil zit in het kruiden van de producten. Over de gebraden rosbeef gaat helemaal aan het einde een klein snuffje zout. De fricandeaus en runderrollades van Jos en Simon worden op smaak gebracht met peper, zout, foelie, koriander, gember en kruidnagel. "Eerlijke kruiden", noemen de broers dat. "Onze voorwaarde is dat er niks kunstmatigs aan het vlees is toegevoegd. Dat willen de klanten ook niet. Het moet allemaal supervers zijn." ●

"Door de hitte van de oven krijgt het vlees een mooi donker randje."



Want een ei...

Geen paasontbijt zonder ei. En ook tijdens de brunch en lunch mag dit middelpunt van Pasen niet ontbreken. Een gepocheerd ei maakt een gerecht niet alleen feestelijker, maar ook net even wat smeùiger, doordat het eiwit en eigeel zacht van structuur blijven.

Gepocheerd ei met gerookte kipfilet en risotto van quinoa

⌚ 25 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍽️ LUNCH/BRUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g gerookte kipfilet (vleeswaren)
- 250 g quinoa
- 100 g gemengde paddenstoelen
- Olijfolie
- Half bosje platte peterselie
- 45 g hazelnoten, geroosterd
- 1 sjalotje
- 200 ml witte wijn
- 150 ml groentebouillon
- 4 henneneitjes of 4 eieren maat S
- 100 g Parmezaanse kaas, geraspt
- Siliconen muffinvorm

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 175 graden. Pel en snipper het sjalotje. Maak de paddenstoelen schoon en snijd ze grof. Hak de peterselie en de geroosterde hazelnoot. Houd wat apart voor de garnering.
2. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan en fruit hierin het sjalotje. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze even mee. Voeg de quinoa, wijn en bouillon toe en kruid het geheel met peper en zout. Leg het deksel op de pan en laat het geheel 13 minuten garen op laag vuur. Zet daarna de warmtebron uit en laat de risotto nog even na wellen.
3. Plaats een siliconen muffinvorm op een bakplaat. Vet ieder vakje in met wat olie. Doe in elke vorm een klein lepeltje water en breek hierboven telkens een henneneitje. Plaats het geheel in de voorverwarmde oven en pocheer de eitjes 11 minuten of totdat het eiwit gestold is en het eigeel nog zacht.
4. Haal het deksel van de pan met de quinoa, roer er de hazelnoten, peterselie en Parmezaanse kaas doorheen.
5. Maak per bord een mooi timbaaltje van de quinoa, leg er een gepocheerd eitje bij, maak daarbovenop een rozet van de kipfilet en garneer elk bordje met de achtergehouden peterselie en hazelnoot.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 615 KCAL (2585 KJ). EIWIT: 32 G. VET: 33 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 39 G.

Het perfect gepocheerde ei

1. Breng een ruime pan water tegen de kook aan (totdat er kleine bubbeltjes te zien zijn).
2. Maak een draaikolk in het water. Deze zorgt ervoor dat het ei een geheel blijft.
3. Breek het ei in het midden van de kolk.
4. Wacht 3 minuten voor een zacht ei en 5 minuten voor een hard ei.
5. Schep het ei uit het water met een schuimspaan en laat het uitlekken op keukenpapier.

Altijd iets nieuws!

Elke twee weken bij alle Keurslagers: de Special, een met creativiteit en grote zorgvuldigheid, ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Smakelijk en eenvoudig te bereiden.

Lentekriebels

Een heerlijk friszoete roerbakgerecht met knapperige groenten.

Ca. 6-8 minuten roerbakken met olijfolie in een wokpan.

VAN 18 T/M
30 MAART

100 gram
€ 1,85



Voorjaarsrolletjes

Het voorjaar komt je tegemoet met deze smaakvolle gehaktverrassing.

Onder een schuine deksel in de braadpan ca. 12-15 minuten zachtjes laten braden en regelmatig draaien.

VAN 1 T/M
13 APRIL

per stuk
€ 2,20



Kijk voor de Special van eind april, de Kings-ball, op de achterpagina van deze Proef!

Nr. 500!



Bleu-Ribbon

Een heerlijk stukje gevuld varkensvlees met smeuïge ceddar, hartige rauwe ham en een krokante paneerlaag.

In een koekenpan op middelmatig vuur circa 5-7 minuten bakken.

VAN 29 APRIL
T/M 11 MEI

100 gram
€ 1,95



Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft. Volg ons ook op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

FF WACHTEN NOG...

De voorbije weken zagen we het al gebeuren. Ze kondigden zich langzaam aan: asperges! Volgens traditie wordt het aspergeseizoen begin april geopend. Wij presenteren hier vier aspergegerechten. Niet traditioneel, wel lekker. Kun je in april meteen aan de slag. En er daarna nog eens op terug grijpen.



Aspergesoep met side salad

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4-6 PERSONEN 🍴 VOOR- OF LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 750 g asperges, geschild
- 1 kleine prei
- 1 sjalotje, gepeld en gesnipperd
- 750 ml groentebouillon
- 20 g roomboter
- 2 eetlepels room
- Halve komkommer
- 1 stronkje witlof
- 5 radijsjes
- 1 zoete aardappel, geschild en in kleine dobbelsteentjes gesneden
- 500 ml witte wijnazijn
- 2 theelepels poedersuiker
- 8 eetbare viooltjes (optioneel)
- Peper en zout
- 1 eetlepel citroensap

BEREIDING

- 1.** Snijd de sjalot, de aardappelblokjes en het wit van de prei zeer fijn. Snijd de kopjes van de asperges (bewaar deze) en snijd de rest in stukken. Smelt de roomboter en smoor hierin 5 minuten de gesneden groenten. Voeg de bouillon toe en laat de soep nog 5 minuten zachtjes koken.
- 2.** Mix met een staafmixer de soep glad en voeg de room toe. Breng de soep op smaak met peper, zout en citroensap. Blancheer de aspergekopjes 4 minuten in kokend water in een apart pannetje.
- 3.** Schaaf met de kaasschaaf of dunschiller in de lengte slierten van de komkommer en maak er rolletjes van. Schaaf dunne plakjes van de radijs. Snijd de witlof in de lengte in dunne repen.

- 4.** Verwarm de witte wijnazijn met de poedersuiker en leg hierin de komkommerrolletjes. Haal ze er na 5 minuten uit en leg vervolgens de radijsschijfjes in hetzelfde zoetzuur.
- 5.** Blancheer de zoete aardappelblokjes 3 minuten in kokend water, giet ze af en spoel na met koud water.
- 6.** Maak aan de linkerkant van een soepbord een mooie mozaïek van de witlofrepes, komkommerrolletjes, radijs en zoete aardappel.
- 7.** Leg er per bord 2 eetbare viooltjes bij en schep er voorzichtig de warme aspergesoep tegenaan. Leg tot slot de aspergekopjes in de soep.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 160 KCAL (670 KJ). EIWIT: 3 G.
VET: 6 G (WAARVAN 3 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 21 G.

Asperge-bokkenpootjes met lamsfilet en sesamdressing

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g lamsfilet
- 8 asperges, geschild
- 50 g panko
- 10 g (gerookt) sesamzaad
- 1 ei (alleen het eiwit)
- 1 liter zonnebloemolie
- 4 takjes koriander
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 1 eetlepel sesamolie
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Zet de geschilde asperges op met koud water en breng aan de kook. Zet het vuur uit zodra het water kookt en laat de asperges in ongeveer 5 minuten net beet-gaar worden. Giet af en dep ze goed droog.
- 2.** Maal de panko met een staafmixer of keukenmachine tot poeder. Voeg de sesamzaadjes, het zout en peper toe. Klop het eiwit los in een apart bakje.
- 3.** Draai aluminiumfolie rondom het middelste gedeelte van de asperge en doop de uiteinden in het eiwit. Rol ze vervolgens door het pankomengsel.
- 4.** Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een pan waar de asperges horizontaal in kunnen. Frituur hierin de asperges, totdat de uiteinden lichtbruin en krokant zijn. Leg ze op keukenpapier en haal het

folie van de asperges als ze iets zijn afgekoeld. Dek ze vervolgens opnieuw af met aluminiumfolie om warm te houden.

5. Klop de mosterd met de sojasaus, balsamicoazijn en sesamolie tot een glad geheel.

6. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de lamsfilet in 2 à 3 minuten per kant rondom bruin en rosé van binnen. Laat het vlees een paar minuten rusten en snijd er niet te dunne plakken van.

7. Leg op elk bord 2 asperge-bokkenpootjes met ertegenaan de plakjes lamsfilet. Besprenkel het geheel met de sesamdressing en garneer met een takje koriander.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 425 KCAL (1785 KJ).

EIWIT: 25 G. VET: 29 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 15 G.





Kalfsentrecote met salie-citroenboter en gesmoorde asperges met zeekraal

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsentrecotes (600 g)
- Olijfolie
- 120 g roomboter
- 5 takjes salie, de blaadjes fijngehakt
- 500 g asperges, geschild
- 200 g zee kraal
- 1 citroen, het sap en de rasp
- 5 ansjovisfilets, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de asperges twee keer schuin door en halveer ze nog eens in de lengte.
2. Smelt 100 g roomboter en laat hierin de gesneden ansjovis oplossen. Voeg het citroensap, de rasp en de gesneden salieblaadjes toe. Bewaar de saus en houd deze warm zonder te laten verkleuren.
3. Verwarm 20 g roomboter in een koekenpan en smoor de asperges op niet te hoog vuur in 5-8 minuten gaar. Voeg de laatste 2 minuten de zee kraal toe en schep het geheel goed door.

4. Verhit twee eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de entrecotes in 2 à 3 minuten per kant krokant van buiten en rosé van binnen. Bestrooi ze met peper en zout.

5. Serveer de entrecotes met de gesmoorde zee kraal-asperges en schenk er de saus van salie-citroenboter royaal overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 550 KCAL (2310 KJ).
EIWIT: 35 G. VET: 43 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 4 G.

Asperges met peterselie-anijsyoghurt en speklapjes

© 40 MINUTEN • 4 PERSONEN • LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g speklapjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel gemalen komijn
- 1 eetlepel gemalen korianderzaad
- 500 g Griekse yoghurt (10% vet)
- 2 eetlepels gekneusd anijszaad
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- 100 g roomboter
- 1 eetlepel gerookte paprikapoeder
- 250 g groene asperges
- 250 g witte asperges, geschild
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Meng het komijnpoeder en korianderzaad met elkaar en smeer hiermee de speklapjes in. Laat ze een half uur marineren op kamertemperatuur.
- 2.** Meng de yoghurt met het anijszaad en de gehakte peterselie. Breng op smaak met peper en zout.
- 3.** Snijd voor de beurre noisette de boter in gelijke stukjes en laat gelijkmatig, al roerend, smelten op middelhoog vuur in een steelpan. Na ongeveer 30 seconden komt het eiwit naar boven en gaat de boter verkleuren. Schep de eiwitten eraf en voeg de gerookte paprikapoeder toe aan de beurre noisette.
- 4.** Snijd zowel de groene als de witte asperges in de lengte doormidden. Blancheer ze door

ze in enkele minuten te koken en daarna met koud water af te spoelen. Dep ze droog. Wrijf de asperges in met olijfolie en grill er in een hele hete grillpan mooie strepen op. Bestrooi ze met zout.

5. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de speklapjes in 10 minuten gaar en bruin.

6. Verdeel de peterselie-anijsyoghurt over de borden, leg er de twee kleuren asperges bovenop, besprenkel met de beurre noisette en maak het geheel af met de gebakken speklapjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 760 KCAL (3190 KJ). EIWIJ: 24 G.
VET: 69 G (WAARVAN 36 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.



Foe Yong Hoe?

De oorspronkelijke Foe Yong Hai is een eiergerecht met garnalen, maar wij kennen deze Chinese lekkernij inmiddels beter met kip. De basis blijft hetzelfde: ei, groente en de rode zoetzure saus. Wij maakten de bekende variant én een met gegrild spek.



Foe Yong Kai

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍳 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g kipfilet
- 6 eieren
- 1 ui, fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, fijn gesneden
- 50 g champignons, in plakjes
- 50 g wortelen, fijn gesneden
- 1 paprika, fijn gesneden
- 2 stengels bleekselderij, fijn gesneden
- Halve prei, fijn gesneden
- 2 eetlepels suiker
- 3 eetlepels olie
- Peper en zout

ZOETZURE SAUS

- 500 ml water
- 100 ml witte azijn
- 180 g suiker
- 60 g tomatenpuree
- 2 eetlepels gembersaus
- 2 eetlepels tomatenketchup
- 1 eetlepel maizena + 2 eetlepels water
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de wortel, paprika, bleekselderij en prei in reepjes fijn. Snijd de kipfilet in dunne plakjes. Klop de eieren los en meng met suiker, peper en zout. Meng de ui, knoflook, champignons, groente, kip en het eimengsel goed door elkaar (Foe Yong Kai).

2. Breng in een pan 500 ml water, 100 ml witte azijn en 180 gram suiker aan de kook en roer tot de suiker is opgelost. Meng de gembersaus, tomatenpuree en tomatenketchup er doorheen. Breng opnieuw aan de kook en meng er al roerend het

maizenapapje door tot de saus licht gebonden is. Breng het op smaak met zout en peper en houd warm op laag vuur.

3. Verhit de olie in een brede koekenpan en voeg de Foe Yong Kai toe. Bak de Foe Yong Kai aan beide kanten stevig en goudbruin.

4. Giet vervolgens de warme saus over de Foe Yong Kai en serveer met rijst.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 500 KCAL (2100 KJ).
EIWIT: 18 G. VET: 20 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 61 G.**

Foe Yong met buikspek

© 30 MINUTEN KOOKTIJD, 2 UUR OVENTIJD EN PEKELTIJD 12 UUR © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kilo buikspek, zonder zwoerd, aan één stuk
- 4 eetlepels zout
- 4 eetlepels bruine suiker
- 100 g peultjes, in reepjes gesneden
- Halve dunne prei, in ringetjes gesneden
- 2 paksoi Shanghai (klein)
- 2 tomaten, in blokjes gesneden
- 2 eetlepels olie
- 1 eetlepel sesamolie
- 4 middelgrote eieren
- 1 eetlepel halfvolle melk
- 20 g ongezoeten roomboter

ZOETZURE SAUS

- 150 ml Hoisinsaus
- 50 ml sojasaus
- 75 ml water
- 50 g suiker
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd in het witte vet van het buikspek een ruitpatroon en wrijf het buikspek in met het zout en de suiker en laat het afgedekt minimaal 12 uur pekelen.

2. Wrijf het overtollige zout en suiker er af en dep het vlees droog. Rooster nu 1 uur in een oven op 225 graden gaar en vervolgens nog 1 uur op 125 graden.

3. Verwarm alle ingrediënten voor de saus in een steelpannetje. Zorg dat de suiker helemaal is opgelost.

4. Wok de peultjes, prei en paksoi op hoog vuur in neutrale olie en voeg als laatste de tomaat toe. Breng op smaak met sesamolie en een beetje zout.

5. Roer de eieren los met de melk en breng op smaak met wat peper en zout. Verhit in een pan de boter en bak daarin de losgeklopte eieren tot een omelet. Vouw deze met behulp van een spatel dubbel en laat op een bord glijden.

6. Snijd het spek en serveer op een bord met de omelet en groenten. Giet een beetje saus over het vlees. Serveer de rest van de saus apart in een kommetje.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1240 KCAL (5210 KJ).

EIWIT: 49 G. VET: 96 G (WAARVAN 65 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 44 G.





PRACHTIGE PICKNICK

De lente komt eraan en dat betekent dat we de buitenlucht weer opzoeken. Dan is er niets leuker dan picknicken.

MACARONI-SALAMI-KAAS-CUPCAKES

⌚ 35 MINUTEN 🍴 10 STUKS 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g salami (vleeswaar)
- 150 g macaroni
- 4 eieren
- 50 ml slagroom
- 50 g mascarpone
- 2 bosuitjes
- 8 cherrytomaatjes
- 40 g geraspte kaas
- Peper en zout
- 10 muffinvormpjes

BEREIDING

1. Kook de macaroni beetgaar volgens de instructies op de verpakking. Verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Snijd de plakjes salami in dunne reepjes, de cherrytomaatjes in vieren en de bosuitjes in ringen. Meng de eieren met het room en de mascarpone. Wanneer de macaroni klaar is, giet het water af en voeg de salamireepjes en geraspte kaas toe.
2. Meng het macaronimengsel goed met de cherrytomaatjes en de bosui. Verdeel het macaronimengsel over 10 muffinvormpjes. Giet daarna het ei-room mengsel over de macaroni in de tien muffinvormpjes.
3. Bak de muffins in ongeveer 15 minuten gaar in de oven.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 175 KCAL (735 KJ). EIWIJ: 8 G.
VET: 11 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 11 G.

MINI-HOTDOGS VAN KIPFILET, RODE KOOL EN CURRY

⌚ 20 MINUTEN 🍴 8 STUKS 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 plakjes gerookte kipfilet (vleeswaar)
- 4 eetlepels kruidenkaas
- 8 mini-broodjes
- 8 blaadjes sla
- 4 zoetzure augurken, in blokjes
- 150 g rode kool, in fijne reepjes
- 100 g (Griekse) yoghurt
- 4 eetlepels gebakken ui
- 30 g gehakte bladpeterselie
- Currysaus, naar smaak

BEREIDING

1. Smeer elke plak kipfilet in met de kruidenkaas en rol op. Snijd de broodjes open.
2. Leg een blaadje sla tussen elk broodje. Verdeel de augurken en de rode kool er over. Roer de yoghurt los en lepel wat over de rode kool. Leg daar een rolletje kipfilet op. Maak het af met wat gebakken uitjes, peterselie en currysaus.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 175 KCAL (735 KJ). EIWIJ: 7 G.
VET: 7 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 20 G.

TURKS BROOD MET ROSBIEF, HÜTTENKÄSE EN KRUIDENMAYONAÏSE

⌚ 15 MINUTEN 🍴 8 STUKS 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g rosbief, (vleeswaar)
- 1 Turks brood, vers
- 200 g hüttenkäse
- 10 zongedroogde tomaatjes
- 100 g babyspinazie
- 1 komkommer, in plakjes
- Peper en zout

VOOR DE

KRUIDENMAYONAÏSE

- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel zure room
- 4 kappertjes, fijnggehakt
- 2 takjes peterselie, fijnggehakt
- Paar sprietjes bieslook, fijnggehakt

BEREIDING

1. Snijd het brood voorzichtig doormidden en leg de bovenste helft opzij.
2. Roer alle ingrediënten voor de kruidenmayonaise door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
3. Snijd de zongedroogde tomaatjes zo fijn mogelijk en meng dit door de hüttenkäse in een kom en bestrijk de onderste helft van het brood hiermee. Verdeel hier vervolgens de rosbief over met wat peper en tot slot wat blaadjes spinazie, komkommer en als laatste de kruidenmayonaise. Leg de bovenste helft van het brood er schuin op.

VOEDINGSWAARDE PER STUK (PUNT): 235 KCAL (985 KJ). EIWIJ: 16 G.
VET: 6 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 28 G.

Culinaria



TREK erop uit

Foodfestival TREK bestaat vijf jaar. Het 'reizende, bourgondische dorp', zoals de organisatie het evenement omschrijft, begon in 2014 in Utrecht en Den Haag en is inmiddels te vinden in negen steden. In 2019 strijkt TREK neer in Rotterdam, Maastricht, Utrecht, Nijmegen, Enschede, Eindhoven, Den Bosch, Amsterdam, Den Haag. Er is theater, muziek en er is uiteraard veel te kiezen als het gaat om eten en drinken.

> festival-trek.nl

Pasta

Stefano Cavallari, chef-kok van de Spaghetteria Pasta Bar in Amsterdam en Utrecht neemt je in zijn boek Pasta mee naar het Italië van zijn jeugd. Hij presenteert de pasta's (61 in totaal) die zijn grootmoeder voor hem maakte. Als je daardoor niet in Italiaanse sferen raakt.

> bol.com



Mand!

Deze editie van Proef bevat enkele gerechten (pagina's 7, 9, 19 en 29) waarbij groenten geblancheerd worden. Hoe handig zou het dan zijn als je de groente in een handomdraai uit het kokend water haalt en meteen in zijn geheel in koud water kunt dompelen? Dat kan met deze handige mand (die overigens voor meer kooktechnieken te gebruiken is). De mand is 23 centimeter in doorsnee en door zijn ontwerp geschikt voor pannen van 14 tot en met 26 centimeter.

> bol.com



Vlees

Wij van de Keurslager zijn dol op vlees. Dus als een bekende kok als Herman den Blijker met zijn vuistdikke boek over vlees (getiteld Vlees!) succes heeft, willen we dat graag met jullie delen. Het boek van Den Blijker is alweer toe aan de vierde druk. De Rotterdammer duikt in de wereld van rundvlees, leert de lezer allerlei technieken (zoals bakken, stoven en rijpen) en presenteert heerlijke gerechten. Smakelijk eten!

> bruna.nl



Hop On Hop Off

Zet zestig bierbrouwers en dertig foodtrucks bij elkaar. Voeg daar muziek aan toe en je hebt het grootste speciaalbier- en foodtruckfestival van de Benelux. Het vindt plaats op 5, 6 en 7 april in Breda en heet Hop On Hop Off. In de Kunstijsbaan zijn er naast bier en eten, masterclasses, demonstraties, dj's en kroegspelletjes.

> hoponhopofffestival.com



Een bakkie thee

Thee is een van de meest populaire drankjes ter wereld. Reden genoeg om er een heel festival aan te wijden. Op 14 april 2019 vindt in De Fabriek in Utrecht voor de vierde keer het fesTEAval plaats zijn. Er is een theemarkt, theeceremonies, workshops en je leert er alles wat je altijd al over thee wilde weten. En dat is veel.

> festeaval.nl

Pocheer meer

Het pocheren van een ei is niet het moeilijkste klusje in de keuken. Toch moet je er met je aandacht wel even bij blijven. Om je te helpen bij het maken van het perfecte gepocheerde ei, zoals op pagina 13, is er deze eipocheerder. Vet de binnenzijde in en breek er een eitje in. Schroef het deksel erop, plaats het potje in kokend water en het ei wordt gepocheerd. Door het roestvrijstalen handvat haal je het potje (inhoud van 475ml) makkelijk uit het water. Er kunnen tot 7 eieren in!

> kookpunt.nl



Schil het witte goud



Wil je aan de slag met de aspergegerechten op pagina 15 t/m 19? Dan ontkom je er niet aan om flink wat te schillen. Deze handige aspergeschiller komt dan van pas. Zet hem vast op het aanrecht of tafel, stop de asperges één voor één aan de bovenkant in de schiller en trek de groente er aan de onderkant uit. Je asperge is nu geschild en klaar voor verdere bereiding.

> kookpunt.nl

Kukelekúú!

De halve haan met friet is een klassieker in eetcafés en snackbars. Een heerlijk gerecht dat gemakkelijk thuis te maken is. Maar let op: de kruiden maken van jouw halve haan een gerecht waarvoor mensen nog eens langskomen. Hier lees je hoe je dat voor elkaar krijgt.

Gebraden halve haan of kip

⌚ 90 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 panklare kippen/hanen van samen ongeveer 1400 g
- 20 g verse tuinkruiden (salieblaadjes, tijmblaadjes, fijngehakte rozemarijnnaaldjes en marjoleinblaadjes)
- 250 g roomboter
- Olijfolie
- 3 citroenen, gehalveerd
- 4 tenen knoflook, geperst
- Zeezout
- Peper en zout

BEREIDING

1. Haal de huid voorzichtig los van de kip/haan, maar verwijder deze niet.
2. Maak een kruidenboter van de fijngehakte kruiden, de boter, het sap van 1 citroen, zout en peper en de knoflook.
3. Verdeel zorgvuldig de helft van de boter tussen de huid en de borst van de kip.
4. Stop de rest van de boter samen met de overgebleven halve citroenen in de buikholte en bestrooi de kip met grof zeezout.
5. Giet in een ovenschaal 100 ml olijfolie en leg hier de kip in.
6. Verwarm de oven op 230 graden en zet de kip 35 minuten in de oven. Laat de deur tijdens die 35 minuten dicht.
7. Verlaag na 35 minuten de temperatuur naar 190 graden en laat de kip nog 55 minuten garen. Bedruip in deze fase de kip regelmatig met het bakvet.
8. Knip of snijd de kip doormidden, serveer met frieten of gebakken aardappelen en een compote van appel en bleekselderij (zie bijgevoegd recept).

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 795 KCAL (3340 KJ). EIWIT: 39 G.
VET: 70 G (WAARVAN 43 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 2 G.

Appel bleekselderij compote

⌚ 5 MINUTEN

🍴 4 PERSONEN

🍽️ BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 stelen bleekselderij, in kleine plakjes gesneden
- 2 Kanzi appels, in blokjes gesneden
- Sap van een halve citroen
- 1 theelepel fijngehakte rozemarijnnaaldjes
- 45 g boter
- 4 eetlepel honing
- Zout

BEREIDING

1. Verwarm de boter in een steelpan.
2. Smoor alle ingrediënten 5 minuten en breng op smaak met zout.

VOEDINGSWAARDE PER

PERSOON: 195 KCAL (820 KJ).

EIWIT: 1 G. VET: 9 G (WAARVAN

3 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 26 G.







De K van Kalium

Spitskool is een bron van kalium. Een mineraal dat een gunstig effect heeft op je vochtbalans en je bloeddruk. Probeer deze cannelloni van spitskool eens. Of ga anders voor het gerecht met paksoi. Ook zo'n groente met veel kalium.

Paksoi met bieflapjes en shiitakes

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ LUNCH OF BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g bieflapjes
- 500 g mini-paksoi
- 200 g shiitakes paddenstoelen
- 1 Spaanse peper
- 4 eetlepels hoisinsaus
- 1 theelepel sambal manis
- 4 eetlepels gembersiroop
- 1 bolletje gekonfijte gember, heel fijn gesneden
- 1 teen knoflook geperst
- 1 eetlepel geroosterde sesamzaadjes
- Boter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de bieflapjes met zout en peper en bak in 4 minuten in boter rondom bruin. Laat rusten.
2. Blancheer alleen de stelen van de paksoi (laat steel en blad aan elkaar), door ze even in kokend water te dompelen en daarna af te spoelen met koud water.
3. Verdeel de paksoi-bladeren met steel eraan als een bloem, op een groot rond bord.
4. Snijd de shiitakes in dunne plakjes en bak ze 2 minuten in boter.
4. Snijd de bieflapjes in mooie dunne plakjes en leg ze in het midden van de bloem.
5. Verdeel de gebakken shiitakes over de bloem.
6. Meng de hoisinsaus met de sambal, gembersiroop, knoflook en de gekonfijte gember.
7. Verwijder de zaadjes uit de Spaanse peper en snijd de peper in kleine stukjes.
8. Giet de saus over de bloem en verdeel er de geroosterde sesamzaadjes en Spaanse peper overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 265 KCAL
(1115 KJ). EIWIT: 27 G. VET: 7 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.



Bekijk ook het bereidingsfilmpje.

Cannelloni van spitskool

⌚ 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g half-om-halfgehakt
- 1 spitskool
- 2 eetlepels tomatentapenade
- 2 eieren
- 4 eetlepels paneermeel
- 1 blik tomatenblokjes à 400 g
- 30 g amandelschaafsel
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, geperst
- 4 tomaten, in vieren gesneden
- 100 g geraspte kaas
- Olijfolie
- Boter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Mix het gehakt met de tomatentapenade, eieren, paneermeel, ui, knoflook, zout en peper.
2. Haal de bladeren van de spitskool voorzichtig los en snijd het onderste harde puntje eraf. Dompel de bladeren even in kokend water en spoel koud na. Dep de bladeren droog en leg ze open op het werkblad.
3. Verwarm de oven op 200 graden.
4. Verdeel het gehaktmengsel van stap 1 over de bladeren en rol deze op.
5. Vet een ovenschaal in met olijfolie. Verdeel de tomaten-

- blokjes uit blik over de bodem en leg de rolletjes in de ovenschaal. Leg in de hoeken de vers gesneden stukken tomaat.
6. Strooi de kaas over het geheel (cannelloni) en verdeel er een paar klontjes boter over.
 7. Laat de rolletjes 30 minuten in de oven garen.
 8. Rooster het amandelschaafsel lichtbruin in een droge koekenpan en strooi de amandelen over het gerecht als het uit de oven komt. Serveer met pasta of rijst.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 620 KCAL
(2605 KJ). EIWIT: 39 G. VET: 40 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.

HAKKEN, SNIJDEN, BLENDEN EN FRITUREN

Met het spaarprogramma van de Keurslager kun je heel eenvoudig hoogwaardige kook- en keukenartikelen kopen. Zoals de Tefal Easyfry, de Inventum staafmixerset en de Princess Blender-2go. Je kunt ze bestellen via www.keurslager.nl/cadeaushop en in de winkel.



Art.nr. 6116

Van 1.525 voor
1.395 spaarpunten

Deze actie is geldig in maart 2019

TEFAL EASYFRY

De Tefal Easyfry is door de Consumentenbond uitgeroepen tot Beste Koop en hét gezonde alternatief voor de frituur. Geniet elke dag van krokante en smakelijke gerechten. Dankzij de bereiding met hete lucht heb je weinig tot geen olie nodig. De Easyfry heeft een inhoud van 4,2 liter (1,2 kilo). En je kunt er ook mee grillen, bakken en braden!



Art.nr. 6421

Van 490 voor
425 spaarpunten

Deze actie is geldig in april 2019

INVENTUM STAAFMIXERSET

Met de Inventum staafmixer set MX301S kun je mixen, mengen, kloppen en hakken. De set bestaat naast de staafmixer uit een hakmolen, garde, maatbeker en een ophangbeugel. De staafmixer heeft een vermogen van 600 watt. De rvs staafmixervoet is afneembaar, zodat je deze eenvoudig kunt schoonmaken.



Art.nr. 6621

Van 425 voor
385 spaarpunten

Deze actie is geldig in mei 2019

PRINCESS BLENDER-2GO

Blend je smoothie direct in de handige meeneembeker, zodat je je drankje niet hoeft over te gieten. Dankzij de anti-lekdop en drinktuit neem je je smoothie eenvoudig mee naar kantoor, school of een picknick. De beker, het messenblok en deksel zijn vaatwasserbestendig. Met de ijscrush-functie maak je ijskoude slushies of shakes.

SPAREN MAAR!

Heel winstgevend én eenvoudig: het spaarprogramma van de Keurslager. Voor elke euro die je besteedt, kun je voor 5 eurocent een spaarpunt kopen. Zeer voordelig, want elk spaarpunt levert 6,6 cent op! Dat is een spaarwinst van

maar liefst 32%. Ook meedoen? Vraag een spaarpas aan bij de plaatselijke Keurslager. Daar kun je ook cadeaus bestellen. Op www.keurslager.nl/cadeaushop kun je meer informatie vinden, je saldo bijhouden en cadeaus bestellen.



Puzzelen met Proef



Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leuk mee winnen ook. Maak deze woordzoeker, stuur de oplossing in en wie weet win je één van de vijf Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 40,-.

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 12 maart naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

ANSJOVISFILETS
APPEL
ASPERGES
BABYSPINAZIE
BIEFLAP
BLEEKSELDERIJ
CITROEN
EIWIT
KAAS
KALFSENTRECOTE
KIP
MELK

MOSTERD
OLIE
ONTBIJTSPEK
PADDENSTOELEN
PANKO
PASTRAMI
PENNE
PEPER
POEDERSUIKER
PREI
RADIJS
RASP

ROOM
SALAMI
SALIE
SLA
SPITSKOOL
UITJE
VIOOLTJES
WITLOF
WIJNAZIJN
ZEEKRAAL
ZOUT

E	I	T	N	D	K	E	P	S	T	I	J	B	T	N	O
E	V	I	O	O	L	T	J	E	S	L	O	E	E	K	
I	J	O	W	S	P	I	T	S	K	O	O	L	S	I	N
V	R	I	A	L	A	A	R	K	E	E	Z	R	L	A	
S	T	E	L	I	F	S	I	V	O	J	S	N	A	P	
I	I	E	D	W	F	O	L	T	I	W	E	C	S	A	
R	M	I	E	L	I	J	P	S	A	L	A	M	I	P	L
K	A	L	F	S	E	N	T	R	E	C	O	T	E	F	
N	R	O	M	P	E	S	A	K	A	A	S	R	R	E	
U	T	E	E	D	P	P	K	Z	O	U	T	O	G	I	
I	S	R	D	P	P	R	S	E	I	J	T	E	E	E	B
T	A	A	A	E	S	A	E	I	J	E	N	R	N	S	K
J	P	K	L	N	P	S	E	I	D	L	D	R	G	L	
E	I	Z	A	N	I	P	S	Y	B	A	B	E	S	E	
P	O	E	D	E	R	S	U	I	K	E	R	O	O	M	

© www.puzzelpro.nl

PROEF is een uitgave van de Vereniging van Keurslagers en wordt je aangeboden door de Keurslager.

Vereniging van Keurslagers
Postbus 185, 3830 AD Leusden
T 033 - 494 04 19
E info@keurslager.nl
www.keurslager.nl
[f/Keurslagers](https://www.facebook.com/Keurslagers)
[@Keurslagers](https://www.instagram.com/Keurslagers)
[y/DeKeurslagers](https://www.youtube.com/DeKeurslagers)

Bladmanagement en redactie

Commond, Content for brands
Linda Uijtewaai, Joep van Gestel en
Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Receptuur

Silvia Klein (Als het over koken gaat!)
Stephan van Oppenaar
Rita Hooghuis (Voor het creëren van smaken en sferen)
Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie

Scala Photography
Michel Campfens
(De styling is mede mogelijk gemaakt
door De Bijenkorf en Sissy-Boy)

Vormgeving

Commond, Content for brands

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 5 keer per jaar.

Natuurlijk wordt **PROEF** met veel zorg gemaakt. We kunnen echter geen verantwoordelijkheid nemen voor mogelijke fouten in het blad. Het overnemen van delen van dit magazine mag alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever. Op tekst en foto's rust copyright.

Algemene opmerkingen over de recepten.

We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 graden warmer voor hetzelfde effect. Overal waar we tijden aangeven, zijn dat indicaties. Blijf kijken en proeven. Waar we eieren gebruiken, bedoelen we eieren van een gemiddeld formaat. Als je zwanger bent of een verzwakte weerstand hebt, moet je voorzichtig zijn met bepaalde ingrediënten, bijvoorbeeld met rauw vlees. Laat je hierover goed informeren.

Kerntemperaturen

De kerntemperatuur is van groot belang. Deze meet je met een kernthermometer. De belangrijkste temperaturen op een rijtje:

Rundvlees: rood: 48 °C, rosé: 55 °C, gaar: 70 °C

Kalfsvlees: rosé: 55 °C, gaar: 70 °C

Varkensvlees: rosé: 60 °C, gaar: 70 °C

Lamsvlees: rosé: 55 °C, gaar: 70 °C

Kip: gaar: 75 °C



500^{STE} *Special*



Kings Ball

De Keurslager Special is exclusief verkrijgbaar bij de
Keurslager. Iedere twee weken is er een andere special.
De Kings Ball is verkrijgbaar van 15 t/m 27 april voor €1,85

