

PROEF



KEURSLAGER

1 | 2022

het vakmanschap van de Keurslager



*Smaakvolle winterkost
voor iedereen!*

Gehakt: 1.001
MOGELIJKHEDEN

TORTILLATAART
voor de kids

Helemaal van
DE BAKPLAAT

IN DEZE PROEF

- 3 “Wat doet vet met de smaak van vlees?”
- 5 Boerenkarbonade met mosterdsaus en erwtenstampot

- 6 Gehakt van de Keurslager: altijd puur en écht vers
- 7 Stoere gehaktbal met bierjus
- 8 Gehaktbal met appelstroopjus en warme bonensalade

- 9 Zo uit de oven: wintersalade van de bakplaat

- 10 Zo mooi is lamsrack
- 11 Lamsrack met honing en komijn

Hartige winterse kost

- 12 Dubbelop met worst
- 13 Kogelbiefstuk met aardappel-spinazietaartje en Madeirasaus
- 14 Hollandse rijsttafel met raasdonders en spek
- 15 Kippenbouten uit de tajine

- 16 Traditionele cordon bleu met aardappel-mieriksworteltaartje
- 17 Cordon bleu cacio e pepe met parelcouscous

- 18 Koken met kids: tortillataart met gebraden kiprollade en pittige chocoladesaus

- 20 Keurslager Specials
- 22 De beste tips om te beleggen

- 23 Puzzelen met Proef



8



5



13



16

‘Heerlijke gerechten voor deze winter’



STAAT BIJ EEN RECEPT EEN QR-CODE? SCAN MET JE MOBIEL OF TABLET DE QR-CODE EN BEKIJK EEN VIDEO VAN DE BEREIDING.

Wat doet vet met de smaak van vlees?

Ooit afgevraagd waar die rijke, volle smaak in bijvoorbeeld entrecote, riblap, procureur of karbonade vandaan komt? “Dat komt voor een belangrijk deel door het aanwezige vet”, zegt Keurslager Frans van Vuuren uit Utrecht. En vet is veel meer dan alleen een smaakmaker.

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)

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

Vet goed!



Van extra smaak en een sappig stukje vlees tot de broodnodige voedingsstoffen. Vet in vlees heeft meerdere belangrijke functies en voordelen. Keurslager Frans van Vuuren: “Bijvoorbeeld een populair gerecht als pulled pork is na negen uur garen nog altijd heerlijk mals door het vet.”

Aan vet op vlees kleven nog altijd vooroordelen: het zou ongezond en slecht voor de lijn zijn. Laten we die allereerst deels tackelen. Vlees bevat verzadigde vetten en onverzadigde vetten (ruim de helft). Van die eerste groep moet je er niet te veel consumeren, zoals voor veel zaken geldt dat te veel niet goed is. De tweede soort vetten dragen in de juiste hoeveelheid juist bij aan onze gezondheid. Onverzadigde vetten hebben een positieve invloed op het cholesterolgehalte, zijn een belangrijke bron van energie, vitamines (A, D, E) en belangrijke vetzuren en ze beschermen kwetsbare organen.⁽¹⁾ “Goede vetten hebben we gewoon nodig”, zegt Keurslager Frans van Vuuren.

Smaakboost

Maar vet in vlees doet zoveel meer. Het geeft het vlees een smaakboost en zorgt dat het

sappig blijft. “Tijdens de bereiding smelt het vet en geeft het al zijn smaken af aan het vlees. Vetrandjes aan de buitenkant vermengen zich met boter of olijfolie en trekken zo in het gerecht. Het smeltende vet dat in het vlees zit geeft direct smaak aan het vlees”, omschrijft Frans. “Daarom adviseer ik bijvoorbeeld voor stoofgerechten altijd wat vetter vlees, zoals ribblappen van rund of procureur van het varken.” Procureur is volgens de Utrechtse slager een nog onontdekt stuk vlees voor een stoofpot. “Vaak wordt gekozen voor rund, maar wie eens een stoofgerecht met varkensvlees wil, raad ik procureur aan. Dat is daar perfect voor!” Hij wijst op de rol die vet vooral tijdens de bereiding speelt. Zijn advies is helder: snijd voor de bereiding van vlees nooit het vet weg. “Daarmee gaat echt veel smaak verloren.” Na bereiding kan hij zich voorstellen dat consumenten een eventueel vetrandje wegsnijden, omdat niet iedereen dat prettig eten vindt.

Mals en sappig

Vet zorgt er ook voor dat vlees tijdens de bereiding mals blijft. Juist doordat het tijdens het garen smelt, geeft het niet alleen smaak, maar ook sappen af aan het vlees. Belangrijk is dat vet de tijd krijgt om te smelten en zijn werk te doen. “Voor vlees met veel vet geldt dat het lang gegaard moet worden. Zo blijft bijvoorbeeld pulled pork heerlijk mals dankzij het vet, ook na negen uur garen”, zegt Frans. Voor mager vlees, met minder vet, geldt juist een korte bereidingstijd.

“Mager vlees dat te lang gaart, wordt droog omdat er simpelweg minder vet in zit,” zegt Frans. Dat betekent overigens niet dat magerder vlees minder smaak heeft. Je Keurslager kan je helpen met de juiste bereidingstijden per vleesproduct.

Haaskarbonade en boerenkarbonade

Waar het verschil in vet onder meer goed uit blijkt, is bij de boerenkarbonade (veel vet) en de haaskarbonade (weinig vet). De boerenkarbonade is mooi gemarmerd en heeft een dikke spekrand. Het vetgehalte in een haaskarbonade is een stuk lager. Frans: “Een haaskarbonade bak je in vier tot zes minuten. Een boerenkarbonade in ongeveer twaalf tot vijftien minuten, afhankelijk van de dikte van de karbonade. Daarmee krijgt het vet de tijd om langzaam te smelten.” Keurslager Van Vuuren – en vele andere Keurslagers – verkoopt vlees van het Livar varken. “Deze dieren worden in alle rust en ruimte gehouden en verzorgd, waarbij dierenwelzijn hoog in het vaandel staat. Ze zijn wat vetter dan andere varkenssoorten en dat betaalt zich uit in de smaak.”

Vet heeft dus tal van goede functies en voordelen. En dat beseffen consumenten zich steeds meer, merkt ook Frans bij zijn klanten. “Zo’n tien jaar terug was vet not done. Nu gaan klanten het steeds meer waarderen, omdat ze zich bewust zijn van de positieve eigenschappen.” ●

(1) Bron: Voedingcentrum.nl



Boerenkarbonade met mosterdsaus en erwtenstampot

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 boerenkarbonades
- 1 kg kruimige aardappels
- 750 g diepvrieserwtjes (extra fijn)
- 2 el grove mosterd
- 1 dl slagroom
- 100 g boter
- 1 dl melk
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de boerenkarbonades met peper en zout en laat het vlees op kamertemperatuur komen.
2. Bak de karbonades 3 minuten aan elke kant goudbruin in 50 g boter. Zet het vuur laag en bak het vlees in 15 minuten gaar.
3. Schil de aardappels, verdeel ze in gelijke stukken en kook ze in water met zout in 15 tot 20 minuten gaar.
4. Blancheer de erwtjes in kokend water en laat ze uitlekken in een vergiet.
5. Giet de aardappels af, laat deze uitstomen en stamp de aardappels fijn met de erwtjes, 50 g boter en peper en zout.
6. Haal de karbonades uit de pan en houd ze warm op een voorverwarmd bord. Blus de jus af met een beetje water, voeg slagroom en mosterd toe en laat de jus inkoken tot een lichtgebonden saus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1200 KCAL (5040 KJ). EIWIJ: 68 G. VET: 74 G (WAARVAN 37 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 57 G. (BEREKEND MET 4 BOERENKARBONADES VAN 300 G WAARVAN 250 G VLEES).



Vet aan vlees herken je door een wit randje aan de buitenkant en witte lijntjes in het vlees (marmering).



Marion en Henk Bating: "Het fijne van gehakt is dat je naar eigen inzicht tal van smaakmakers kunt toevoegen."

“Puur en écht vers is het lekkerste”

Gehakt is er in verschillende soorten. Bovendien is er in de keuken ontzettend veel mee mogelijk. Keurslager Henk Bating uit Assen: “Het is een mooi en puur product waarmee je alle kanten op kunt.”

Bij gehakt denk je al snel aan een gehaktbal. Dat is ook niet zo gek volgens de Keurslager uit Assen. “Mijn favoriete gerecht is de gehaktbal ‘naar moeders recept’. Van ons eigen half-om-halfgehakt, want dat is lekker smeuijg. Je kunt naar eigen inzicht tal van smaakmakers toevoegen. Ik ga het liefst voor een fijn-gesnipperd uitje en wat peper.”

Bij elke Keurslager in het land is de gehaktbal een van de populairste producten, zo ook bij Henk. Er is dan ook geen Keurslager die zijn gehaktballen niet zelf maakt en in koeltoonbank presenteert. Voor de klant al van smaak voorzien en klaar om thuis alleen nog maar gebraden te worden. Nog vaker wordt gehakt echter als los product verkocht. Heel logisch, volgens Henk, want met gehakt kun je écht

alle kanten op. Wat te denken van rul gehakt voor spaghettisaus, in een wokgerecht, een ovenschotel? Of om zelf hamburgers mee te maken. Er is eindeloos mee te variëren.

Soorten gehakt

Tegenwoordig is er een keur aan soorten gehakt verkrijgbaar. “Rundergehakt, kalfsgehakt, lamsgehakt, varkensgehakt, kipgehakt”, somt Henk op. “En natuurlijk half-om-halfgehakt en andere vormen van gemengd gehakt.” Het meest verkocht in de Assense Keurslagerij is half-om-halfgehakt, waarbij ongeveer de helft bestaat uit rundvlees en de andere helft uit varkensvlees. Henk: “Verander je wat in de verhoudingen, dan heet het gemengd gehakt. Het verschil in verhouding mag overigens wettelijk maximaal 10 procent zijn (60 om 40 procent). En dat verschil proef je.”

Natuurlijk vet

Naast de eerder genoemde soorten gehakt bestaat er ook tartaargehakt. “Dat mag alleen zo heten als het gemaakt is van mager rundvlees en een vetpercentage heeft van maximaal 10 procent.” Rundergehakt bevat meestal zo’n 80 procent vlees en 20 procent vet. Bij half-om-half is dat 85 procent vlees en 15 procent vet.”

Wereldwijd veelzijdig

Gehakt? Daar zijn we niet alleen in Nederland dol op. Een beknopte opsomming: Aziatische Bapao, Zweedse gehaktballetjes, Engelse Sheperd’s Pie, Spaanse Albondiga’s, Schots vogelnestje, Zuid-Afrikaanse Boboti of Italiaanse Spaghetti Bolognese. Gehakt wordt over de hele wereld op verschillende manieren gebruikt én van allerlei soorten vlees gemaakt.

Een specialiteit van Keurslagerij Bating uit Assen: de Peeloerbal. Gemaakt van half-om-halfgehakt, blokjes ham en kaas, omwikkeld met spek en geraspte kaas erbovenop.





Woensdag gehaktdag

Vroeger was gehakt een product dat pas aan het einde van het slachtproces werd gemaakt. Op maandag werden de dieren geslacht, op dinsdag werden de 'goede' delen (biefstuk, riblap, ham et cetera) gereedgemaakt en op woensdag ging het overgebleven vlees door de gehaktmolen. Gehakt was voor iedereen betaalbaar, smaakvol, makkelijk te bereiden en daardoor mateloos populair. Nog altijd is gehakt zeer betaalbaar en geliefd, maar de kwaliteit van het vlees is ondertussen veel beter. Ga voor goed gehakt naar een Keurslager, want het is volgens Henk de kennis en kunde van de vakman die het gehakt maken.

Dat vet is volgens de Keurslager al van nature aanwezig in het vlees. Hoe dat van invloed is op de bereiding en smaak? "In half-om-half gehakt zit varkensvlees dat van nature wat meer vet bevat dan rundvlees. Daardoor is half-om-half wat smeùiger en vinden veel mensen dat het lekkerste."

Welk gehakt voor welk gerecht?

Rundergehakt is zeer geschikt voor pasta-sauzen, op een pizza of voor een ovenschotel. "Half-om-half is zeer geschikt voor quiche en gerechten met bladerdeeg, omdat hier minder vocht vanaf komt tijdens de bereiding."

Gehakt van de Keurslager

Gehakt is een mooi en puur product. En zoals met alle producten bij de Keurslager is het gehakt ontzettend vers. Henk: "Dat kun je zien aan de mooie, frisse kleur. We voegen, op het gekruide gehakt dat we verkopen na, niks toe. Dat is niet nodig, omdat het al ontzettend veel smaak van zichzelf heeft. We weten waar het vlees vandaag komt en leveren een goede kwaliteit. Puurder en verser krijg je het niet!" ●

Stoere gehaktbal met bierjus

Ⓞ 60 MINUTEN (EXCLUSIEF 30 MINUTEN WACHTTIJD)
Ⓞ 4 PERSONEN Ⓞ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| - 500 g rundergehakt | - 25 g roomboter |
| - 2 eieren | - 2 el zonnebloemolie |
| - 80 g paneermeel | - 125 ml kalfsfond |
| - 1 tl tabasco | - 125 ml blond bier |
| - 1 tl worcestersaus | - 1 el zoete ketjap |
| - 1 tl gerookte paprikapoeder | - 2 el kookroom |
| - 1 el Dijonmosterd | - Peper en zout |

BEREIDING

- Meng het gehakt met 2 losgeklopte eieren, paneermeel, tabasco, worcestersaus, paprikapoeder en mosterd. Breng het op smaak met peper en zout.
- Verdeel het gehakt in vier gelijke delen en draai er mooie ballen van. Zet het gehakt 30 minuten in de koelkast.
- Verhit de zonnebloemolie in een braadpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballen gelijkmatig rondom bruin in 10 minuten. Doe er vervolgens roomboter in stukjes bij.
- Schenk er de kalfsfond, het bier, de ketjap en kookroom bij en laat de gehaktballen op laag vuur in 20 minuten gaar worden. Keer de gehaktballen regelmatig om voor een mooie gelijkmatige kleur.
- Haal de gehaktballen uit de pan, zet de warmtebron hoger en laat de jus een derde inkoken. Doe er dan de gehaktballen weer bij om ze warm te houden.
- Serveer de gehaktballen met de jus en een lekkere portie frites. Schenk er een glas van het resterende bier bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 565 KCAL (2375 KJ). EIWIJ: 34 G. VET: 38 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 20 G.

Gehaktbal met appelstroopjus en warme bonensalade

⌚ 60 MINUTEN (EXCLUSIEF 30 MINUTEN WACHTTIJD) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-halfgehakt
- 2 eieren
- 80 g paneermeel
- 3 uien
- ½ el tijmblaadjes
- ½ tl nootmuskaat
- 20 g boter
- 2 el zonnebloemolie
- 250 ml appelsap
- 150 ml kalfsfond
- 1 el appelstroop
- 2 plakken ontbijtkoek
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Meng het gehakt met 2 fijngesneden uien, tijmblaadjes, 2 losgeklopte eieren, paneermeel en nootmuskaat. Breng het geheel op smaak met peper en zout, draai er vier ballen van en zet de gehaktballen 30 minuten in de koelkast.
- 2.** Verwarm 20 g boter met de zonnebloemolie in een braadpan en bak op middelhoog vuur de gehaktballen rondom bruin. Voeg appelsap, kalfsfond en stroop toe en laat de gehaktballen in 30 minuten op laag vuur gaar worden. Voeg stukjes ontbijtkoek toe en laat deze oplossen. Draai de gehaktballen regelmatig om voor een mooie gelijkmatige kleur.
- 3.** Serveer de gehaktballen met de saus, wit zuurdesembrood en een warme bonensalade.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 615 KCAL (2585 KJ). EIWIJ: 33 G.
VET: 37 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 36 G.

Warme bonensalade

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g haricots verts
- 100 g kidneybonen (uit blik of pot)
- 2 el munt
- 100 g witte bonen (uit blik of pot)
- 20 g roomboter
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 1 el Dijonmosterd
- 3 el wittewijnazijn
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Blancheer de haricots verts 4 minuten in kokend water, giet ze af en spoel ze na met koud water.
- 2.** Smelt de roomboter in een steelpan en verwarm de kidneybonen, de witte bonen en de haricots verts.
- 3.** Maak ondertussen een vinaigrette van een fijngehakt sjalotje, geperste knoflook, mosterd en wittewijnazijn en roer dit door de warme bonen.
- 4.** Bestrooi het gerecht met fijngehakte munt en breng het op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 115 KCAL (485 KJ). EIWIJ: 5 G.
VET: 5 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.





CHECK DE
RECEPTVIDEO:



ZÓ UIT DE OVEN!

Groenten die in de oven garen, behouden hun prachtige kleur en worden lekker knapperig.

Wintersalade van de bakplaat

© 20 MINUTEN • 4 PERSONEN • HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 rookworsten
- 1 flespompoeen
- 200 g spruitjes
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 100 g feta
- 50 g granaatappelpitten
- 4 el olijfolie
- 300 g red quinoa
- 4 el olijfolie met citroenaroma
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 200 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel hierover de rookworst, blokjes pompoeen, gehalveerde spruitjes, (niet te dunne) halve ringen rode ui en geperste knoflook. Besprenkel alles met olijfolie en breng het op smaak met peper en zout.
- 2.** Plaats de bakplaat in de oven en rooster het geheel in 20 minuten gaar. Schep alles halverwege de baktijd een keer om.
- 3.** Bereid de red quinoa volgens de

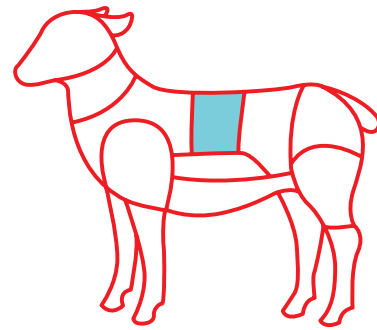
- beschrijving op de verpakking en meng de olijfolie met citroenaroma erdoorheen. Breng het op smaak met peper en zout.
- 4.** Haal de bakplaat uit de oven. Verdeel de quinoa over 4 borden. Schep het rookworstgroentemengsel erbovenop en verdeel verkruidde feta en granaatappelpitten eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1100 KCAL (4620 KJ). EIWIJ: 37 G.
VET: 80 G (WAARVAN 58 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 54 G.



Lamsrack

Het is een van de meest malse stukjes vlees van het lam en heeft een typerende, maar subtiele smaak. Bovendien is lamsrack mager en wordt het gesneden uit de rug met de ribbetjes. Rosé is het op z'n best!



Carré of frenched rack

Lamsrack wordt ook wel lamscarré genoemd. Daarnaast kun je de term frenched rack tegenkomen: dan heeft de Keurslager de botjes al schoongemaakt.

Zit er een vetlaagje op het vlees van een centimeter of meer?

Verwijder dat. Het vetlaagje gaart niet goed in de korte bereidingstijd die lamsrack nodig heeft.



TIP

Lamsvlees is puur al heerlijk, maar combineert ook goed met kruiden zoals knoflook, tijm, rozemarijn, peterselie, munt, salie en oregano.



Bereiding

Lamsrack laat zich het beste bereiden in de oven. Laat de lamsrack op kamertemperatuur komen. Verwarm de oven op 200 graden. Voor een mooie kleur op het rack, braad je het vlees eerst even aan in een hete koekenpan met een klontje boter of scheutje olie. Niet te lang, want garen doet het in de oven! Leg de rack in een braadslede of ovenschaal en gaar de rack in de oven tot een kerntemperatuur van zo'n 55 graden (max. 60 graden). Dan is het vlees mooi rosé en op zijn lekkerst. Laat het vlees buiten de oven kort rusten onder aluminiumfolie. Dan verdelen de vleessappen zich mooi door het vlees en dat levert sappig en smakelijk vlees op.



Barbecue?

Bereiding op de barbecue is ook heerlijk. Hou dan wel continu de kerntemperatuur in de gaten. Maak je barbecue gereed voor indirecte garing en breng deze tot een temperatuur van zo'n 100 graden. Leg de rack niet direct boven de kolen en gaar het vlees tot een kerntemperatuur van 48 graden. Schroeï de lamsrack vervolgens dicht direct boven de kolen en gaar het vlees door tot een kerntemperatuur van 55 tot maximaal 60 graden.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



TIP

Lekker met
pompoenpuree
en harissa
yoghurt.

WEETJE

Harissa is een hete rode saus die vooral in Noord-Afrikaanse landen wordt gebruikt bij de bereiding van soep, couscous, deegwaren, rijstgerechten en merguez. De saus wordt gemaakt van onder andere chilipeper, knoflook, komijn, karwij, koriander en geroosterde paprika. Het lijkt op sambal, maar is iets zoeter van smaak.

Lamsrack met honing en komijn

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFDGERECHT

INGREDIËNTEN

- 1 lamsrack (8 ribben)
- 2 el honing
- 2 el olijfolie
- 2 el komijn
- 1 teentje knoflook
- 100 g Griekse yoghurt
- 2 tl citroensap
- 1 tl harissa
- Peper en zout

BEREIDING

1. Haal de lamsrack 30 minuten voor bereiding uit de koelkast. Meng in een kom olijfolie, honing en komijn. Giet het mengsel aan alle kanten op de lamsrack en laat het minstens 30 minuten intrekken. Bewaar de marinade.
2. Verwarm ondertussen de oven op 220 graden. Plaats het vlees in de hete oven en verlaag de temperatuur na 5 minuten naar 200 graden.
3. Giet de marinade opnieuw over het vlees voordat het in de oven gaat en bedruip het vlees tijdens de oventijd een paar keer. Bak het vlees 15 minuten op een kerntemperatuur van 52 graden.
4. Klop ondertussen yoghurt, fijn geraspte knoflook, citroensap en harissa in een kleine kom. Breng het mengsel op smaak met peper en zout en bewaar de harissa-yoghurt koel.
5. Haal het vlees aan het einde van de bereidingstijd uit de oven en dek het af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten staan alvorens te snijden en te serveren.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 265 KCAL
(1115 KJ). EIWIT: 16 G. VET: 18 G (WAARVAN
12 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

Heerlijk winters

Winterse kost staat gelijk aan rijk-ge vulde gerechten, zoals stamppot, soep of een heerlijk stoofgerecht. De Keurslager presenteert je vier gerechten die passen bij de tijd van het jaar: een stamppot met twee groenten en twee verse worstsoorten, raasdonders met speklapjes, krokante kippenbout met linzen én een luxe groentegerecht met kogelbiefstuk.



Dubbelop met worst

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g rundersaucijs
- 400 g verse worst
- 2 zoete aardappelen
- 1 kg flespompoe
- 2 rode uien
- 100 g rucola
- 100 g boter
- 250 g cherrytomaatjes
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Smelt 30 g boter in een pan en smoor blokjes flespompoe en blokjes zoete aardappelen in 25 minuten gaar. Fruit de in halve ringen gesneden rode uien 10 minuten op zacht vuur in 20 g boter. Stamp de pompoe en aardappel fijn.
- 2.** Meng de uien, cherrytomaatjes (in vieren gesneden) en de zongedroogde tomaatjes (in reepjes gesneden) erdoorheen.

Houd het gerecht warm.

- 3.** Verhit 50 g boter in de koekenpan waar de uien in zijn gebakken en bak de rundersaucijs én de verse worst in 20 minuten mooi bruin.
- 4.** Meng de rucola door de stamppot en serveer het gerecht met de twee worstsoorten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 815 KCAL (3425 KJ). EIWIJ: 42 G. VET: 57 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 30 G.

Kogelbiefstuk met aardappel-spinazietaartje en Madeirasaus

⌚ 50 MINUTEN 👤 3 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| - 3 kogelbiefstukken à 180 g | - 3 el bloem | - 2 takjes platte peterselie |
| - 1 middelgrote ui | - 130 ml Madeirawijn | - 2 laurierblaadjes |
| - 1 wortel | - 700 ml runderfond | - Peper en zout |
| - 100 g kastanjechampignons | - 120 g boter | |
| - 2 el tomatenpuree | - 1 takje verse tijm (blaadjes) | |

BEREIDING

1. Laat de biefstukken op kamertemperatuur komen.
2. Verhit 60 g boter in een hapjespan en bak een gesnipperde ui, fijne blokjes wortel en fijngesneden kastanjechampignons in 5 minuten.
3. Voeg tomatenpuree toe en laat het even meebakken om te ontzuren. Voeg de bloem toe en bak 3 minuten op zacht vuur. Voeg al roerende 100 ml Madeirawijn, de runderfond en de kruiden (tijmblaadjes, grof gesneden peterselie en laurierblaadjes) toe en laat het geheel 25 minuten zachtjes koken.
4. Giet de saus door een fijne zeef en breng het vocht dat zo overblijft opnieuw aan de kook. Laat de saus

15 minuten inkoken en voeg de overige 30 ml Madeirawijn toe. Zet het vuur uit en klof er 20 g boter doorheen.

5. Verhit 40 g boter in een koekenpan. Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het vlees 3 minuten aan iedere kant. Laat de biefstukken 5 minuten rusten op een warm bord. Serveer het gerecht met de saus en aardappel-spinazietaartjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 675 KCAL (2835 KJ).
EIWIT: 59 G. VET: 37 G (WAARVAN 14 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 20 G.

Aardappel-spinazietaartjes

⌚ 25 MINUTEN 👤 3 PERSONEN 🍴 BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|------------------------------|------------------|
| - 3 grote aardappels à 120 g | - 2 el olijfolie |
| - 1 grote ui | - 50 g oude kaas |
| - 1 ei | - Peper en zout |
| - 100 g babyspinazie | |

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden. Roerbak de spinazie kort in olijfolie en laat het goed uitlekken in een vergiet.
2. Meng de geschilde en geraspte aardappels, de gesnipperde ui, het ei en de geraspte oude kaas goed door elkaar en voeg de babyspinazie toe. Breng het op smaak met peper en zout.
3. Vet een muffinvorm in, vul de vormpjes met het aardappel-spinaziemengsel en druk dit aan met een lepel. Bak de taartjes in 25 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 290 KCAL (1220 KJ). EIWIT: 10 G.
VET: 18 G (WAARVAN 12 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 21 G.





Hollandse rijsttafel met raasdonders en spek

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

WEETJE

Raasdonders

Kapucijners die na het koken te hard gebleven zijn en daardoor ratelen als ze op een bord worden geschept, noemen we raasdonders. Daarnaast heeft het gerecht 'Kaapse raasdonders' bekendheid verworven door het boek 'Otje' van Annie M.G. Schmidt.

BENODIGDHEDEN

- 800 g speklappen
- 2 potten kapucijners à 660 g
- 150 g veldsla
- 3 middelgrote rode uien
- 8 augurken
- 2 el olijfolie
- 8 el piccalilly
- 400 g rijst
- 2 tabletten kippenbouillon
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snijd de speklappen in stukjes van 3 cm en bak ze in een droge koekenpan bruin en knapperig in het eigen vet.
- 2.** Verwarm de kapucijners en giet ze af.
- 3.** Maak de veldsla aan met het zuur van de augurken, olijfolie en peper en zout.
- 4.** Kook de rijst zoals omschreven op de verpakking,

maar voeg bij het water de bouillontabletten toe.

- 5.** Doe de uien rauw (gesneden in fijne ringen), de augurken en de piccalilly in 3 aparte schaal-tjes en serveer de warme ingrediënten op een warmhoudplaat.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1295 KCAL (5440 KJ). EIWIT: 54 G. VET: 68 G (WAARVAN 44 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 110 G.

Kippenbouten uit de tajine

⌚ 75 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kippenbouten
- 3 kaneelstokjes
- van 175 tot 200 g
- 500 ml kippenbouillon
- 2 grote uien
- 150 g gedroogde pruimen, zonder pit
- 2 teentjes knoflook
- 50 g amandelen
- 1 el gemberpoeder
- 1 el sesamzaad
- 1 el kurkuma
- 400 g couscous
- 4 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Bestrooi de kippenbouten met zout en bak ze in 2 el olijfolie in de tajine rondom bruin. Haal het vlees uit de tajine en houd het warm op een voorverwarmd bord.
- 2.** Voeg 2 el olijfolie aan de tajine toe en bak hierin de uien (in ringen gesneden), de geperste teentjes knoflook, gemberpoeder, kurkuma en kaneelstokjes mee. Laat het geheel 2 minuten zachtjes bakken.
- 3.** Voeg de kippenbouten toe en doe de pruimen en in een droge koekenpan geroosterde amandelen erbij.

- 4.** Giet de kippenbouillon in de tajine en doe het deksel erop. Zet het vuur laag en laat alles 60 minuten stoven. Voeg zo nodig in die tijd nog wat water toe.
- 5.** Bereid de couscous zoals omschreven op de verpakking. Haal de tajine van het vuur en bestrooi het gerecht met geroosterd sesamzaad. Serveer de couscous erbij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1235 KCAL (5185 KJ). EIWIT: 53 G. VET: 68 G (WAARVAN 52 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 97 G.



Cordon bleu kleurt je diner

Geniet van onze traditionele
kip cordon bleu én onze
verrassende variant van
kalfsvlees.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Traditionele kipschotel met aardappel-mieriksworteltaartje

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kipschnitzels (ongepaneerd)
- 100 g geraspte cheddar
- 4 plakken achterham
- 100 g paneermeel
- 100 g bloem
- 30 g roomboter
- 4 el zonnebloemolie
- Peper en zout
- 2 eieren

BEREIDING

- 1.** Doe de bloem in een diep bord met wat peper en zout. Strooi de paneermeel in een ander diep bord en de twee losgeklopte eieren in weer een ander bord.
- 2.** Leg de schnitzels in de lengte (verticaal) voor je met op de onderste helft een halve plak ham. Snijd de ham eventueel bij zodat het niet uitsteekt. Verdeel vervolgens de cheddar eroverheen en laat de randen vrij. Vouw de schnitzels naar je toe dicht en druk de randen goed aan.
- 3.** Haal nu de kipschnitzels aan beide kanten door de bloem, dan door het ei en daarna door het paneermeel. Herhaal deze handeling voor een stevige korst en om ervoor te zorgen dat de kipschnitzel goed dicht blijft. Zet het vlees eventueel vast met een cocktailprikker.
- 4.** Verwarm de olijfolie met de roomboter in een anti-aanbakpan en bak de schnitzels op middelhoog vuur rondom goudbruin en gaar.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 635 KCAL (2665 KJ). EIWIJ: 47 G. VET: 35 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 33 G.

Aardappel-mieriksworteltaartjes

⌚ 15 MINUTEN, EXCLUSIEF 35 MINUTEN OVENTIJD
🍴 4 PERSONEN 🍷 BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 700 g vastkokende aardappelen
- 200 ml kookroom
- 100 ml melk
- 50 g mierikswortelpasta
- 2 eieren
- Nootmuskaat
- 100 g Emmentaler kaas
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 180 graden.
- 2.** Meng de kookroom met de melk en de mierikswortelpasta en klop er de eieren doorheen. Breng dit op smaak met peper, zout en nootmuskaat.
- 3.** Verdeel een laagje met plakjes geschilde aardappel over de bodem van een ovenschaal van 18 x 25 cm en giet hierover een derde van het roommengsel. Leg daarop weer een laagje aardappelplakjes en vervolgens weer een derde van de room. Herhaal dit nog een keer en verdeel er tot slot de Emmentaler over.
- 4.** Bak het aardappelgerecht in 35 minuten gaar. Laat het afkoelen en steek er rondjes uit.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 400 KCAL (1680 KJ). EIWIJ: 15 G. VET: 22 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 34 G.

Cordon bleu cacio e pepe met parelcouscous

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsschnitzels à 125 g per stuk
- 100 g Pecorino
- Zwarte peper
- 4 plakken spianata romana
- 2 el olijfolie
- 250 g cherrytomaatjes
- 275 g mini-mozzarella
- 4 el basilicumolie
- ½ citroen
- 150 g parelcouscous
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Leg op ieder lapje vlees een plakje spianata romana, en daar bovenop royaal geraspte Pecorino en versgemalen zwarte peper. Vouw de schnitzels dubbel en zet ze vast met een prikker.
- 2.** Kook de parelcouscous volgens de beschrijving op de verpakking en meng het met de gehalveerde cherrytomaatjes, de mini-mozzarella, basilicumolie en sap en rasp van de halve citroen. Breng het op smaak met peper en zout.
- 3.** Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kalfsschnitzels op niet te hoog vuur rondom bruin. Bak het vlees nog 5 minuten totdat de kaas gesmolten is.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 810 KCAL (3400 KJ). EIWIJ: 55 G. VET: 50 G (WAARVAN 31 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 33 G.





Mexicaanse traktatie

Olá amigos!



Tortillataart met gebraden kiprollade

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g gebraden kiprollade (vleeswaren)	- 1 rode paprika	- 300 g maïskorrels
- 4 tortilla wraps	- 2 teentjes knoflook	- 6 lente-uitjes
- 1 el zonnebloemolie	- 20 g tacokruiden	- 200 g geraspte kaas
- 1 grote ui	- 400 g zwarte bonen	- Peper en zout
	- 100 ml water	

BEREIDING

1. Snijd met een mesje de tortilla's op maat, zodat ze in een springvorm passen. Gebruik de bodem van de springvorm als richtlijn.
2. Verhit zonnebloemolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de fijngesneden ui, paprika en knoflook toe, evenals de tacokruiden en breng het op smaak met peper en zout. Bak het geheel, af en toe roerend, tot het zacht is.
3. Voeg de zwarte bonen (uitgelekt en afgespoeld) met water toe en breng het aan de kook. Zet het vuur middelhoog en laat de bonen 8 tot 10 minuten sudderen tot het water bijna is verdampt. Roer de maïs en de helft van de lente-uitjes (dunne ringetjes) erdoorheen en haal het van het vuur.
4. Verwarm de oven op 200 graden. Leg een tortilla op de bodem van de springvorm en bedek deze met een kwart van de bonen, een kwart van de kiprollade en een kwart van de kaas. Herhaal dit drie keer en voeg kaas op de bovenste laag toe. Bak het tot de kaas smelt in 15 tot 20 minuten. Verwijder de zijkant van de taartvorm en bestrooi de tortillataart met achtergehouden lente-uitjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 615 KCAL (2585 KJ). EIWIT: 47 G.

VET: 24 G (WAARVAN 14 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 49 G.

Pittige chocoladesaus

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 teentjes knoflook	- 1 limoen	- 125 g pure chocolade (80%)
- 1 ui	- 2 tl komijnpoeder	
- 1 rode peper	- 2 tl kaneelpoeder	- Peper en zout
- 5 tomaten	- 2 el arachideolie	

BEREIDING

1. Pureer met een staafmixer de fijngesneden ui, knoflook, rode peper en tomaten met het sap van een limoen, de komijnpoeder en kaneelpoeder tot een saus.
2. Verhit de arachideolie in een pan en voeg de saus toe. Kook de saus circa 15 minuten. Voeg stukjes chocolade toe en laat het geheel al roerende smelten. Breng het op smaak met peper en zout. Serveer de saus separaat bij de tortillataart.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 290 KCAL (1220 KJ). EIWIT: 4 G.

VET: 23 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 14 G.

Met een Special zet je altijd iets verrassends op tafel!

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en met grote zorgvuldigheid ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws dat niet alleen heel smakelijk is, maar ook eenvoudig te bereiden. Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft.

Volg ons op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

 www.keurslager.nl/contact  /keurslagers  keurslagers

Meatbar

Een Hongaarse gehaktworst met zachte kipvulling, omwikkeld met ontbijtspek en verrassend gekruid. Bak het vlees ongeveer 15 minuten in een koekenpan, keer regelmatig om. Maak het gerecht compleet met brocolliroosjes en pasta.

VAN 3 T/M
16 JANUARI

100 gram
€ 2,25



Crispy & Roll

Een heerlijk mals stukje varkensvlees, verrassend gevuld met gebakken uitjes en lente-uit en met een krokant jasje. Schroei het vlees rondom dicht en bak het vervolgens in ongeveer 10 tot 12 minuten op zacht vuur in een braadpan. Heerlijk in combinatie met gebakken witlof en krokante aardappelpartjes.

VAN 17 T/M
30 JANUARI

100 gram
€ 2,35



Oriëntaals Cakeje

Een mals oosters gekruide kipfilet, ingerold met wokgroenten en omwikkeld met ontbijtspek. Gaar het ongeveer 25 minuten in een op 180 graden voorverwarmde oven. Maak het gerecht compleet met noedels en gewokte paksoi.

VAN 31 JANUARI
T/M 13 FEBRUARI

Per stuk
€ 2,95





VAN 14 T/M
27 FEBRUARI

Per stuk
€ 2,95

Bella Bello

Een smaakvolle portobello gevuld met cheddarkaas en gekruide biefstukreepjes. Bereid de gevulde portobello circa 10 tot 12 minuten in de oven op een temperatuur van 180°C. Onze suggestie: serveer de Bella Bello met spaghetti en rucolasla.



VAN 28 FEBRUARI
T/M 13 MAART

100 gram
€ 2,65

Winters kiprolletje met zuurkool

Een heerlijk mals kiprolletje gevuld met zuurkool, bleekselderij en rauwe ham. Met de verrassende smaak van biermosterd. Bak het vlees in ongeveer 12 tot 14 minuten gaar in een braadpan op middelmatig vuur, met de deksel schuin op de braadpan. Draai regelmatig. Maak het gerecht af met zuurkoolstampot en een kuiltje jus.



VAN 14 T/M
27 MAART

100 gram
€ 2,55

Kloeke kip

Een heerlijk mals oosters gekruide kipfilet, verrassend gevuld met satésaus en knapperige taugé. Bereid de kipfilet 18 tot 20 minuten in de oven op 180 graden. Serveer het met basmatirijst en gewokte Chinese kool.



VAN 28 MAART
T/M 10 APRIL

100 gram
€ 2,75

Kruidentuintje

Een zachte varkensoester omwikkeld met ontbijtspek en een dakje van verse tuinkruiden. Bak de onderkant ongeveer 6 tot 7 minuten op middelmatig vuur, keer dan om en bak het nog 2 minuten. Plaats tijdens het bakken de deksel schuin op de pan. Heerlijk met spinazie en tagliatelle.

*Onder voorbehoud van zetfouten en prijswijzigingen.

Rijk belegd

Nieuw in Proef: de lekkerste tips voor heerlijk beleg. De Keurslager biedt niet alleen inspiratie voor het diner, in onze winkels vind je ook een fantastisch assortiment aan verse vleeswaren. Beleggen maar!



Pistolet met gebraden gehakt en mierikswortelsaus

⌚ 15 MINUTEN ⌚ 2 PERSONEN
⌚ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 plakjes gebraden gehakt (vleeswaren)
- 2 tl melk
- 4 el zure room
- 1 takje tijm
- 2 harde pistolets
- 3 tl mierikswortelpasta
- 20 g veldsla
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Roer in een kleine kom zure room, de mierikswortelpasta, melk en tijm door elkaar tot een saus.
- 2.** Snijd de pistoletjes open en beleg ze met gebraden gehakt, mierikswortelsaus en veldsla.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ). EIWIJ: 15 G. VET: 23 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 45 G.



Broodje met rosbief en Boursin

⌚ 5 MINUTEN ⌚ 2 PERSONEN
⌚ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 plakjes rosbief (vleeswaren)
- 8 el Boursin roomkaas
- 2 mueslibollen
- 6 reepjes rode paprika
- 6 tl olijfolie
- 20 g rucola
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snijd het broodje doormidden, besprenkel het met 1 tl olijfolie en rooster het licht.
- 2.** Verdeel de roomkaas over de boven- en onderkant van de broodjes.
- 3.** Meng de rucola met 2 tl olijfolie, voeg peper en zout toe en leg de rucola op de onderkant van het brood. Rooster de rode paprika en leg reepjes op de rucola met daarbovenop plakjes rosbief.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 725 KCAL (3045 KJ). EIWIJ: 27 G. VET: 47 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 46 G.



Sandwich met gegrilde beenham

⌚ 15 MINUTEN ⌚ 2 PERSONEN ⌚ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 plakjes gegrilde beenham (vleeswaren)
- 2 eieren
- 6 sneetjes wit casinobrood
- 4 el melk
- 4 plakjes belegen kaas
- 1 el plantaardige olie
- 2 el boter
- 2 el mayonaise
- Peper en zout
- 2 tl Dijonmosterd

BEREIDING

- 1.** Meng in een kleine kom de mayonaise en mosterd. Klop in een diep bord de eieren, melk en peper en zout door elkaar.
- 2.** Leg per sandwich drie sneetjes casinobrood (zonder korstjes) op het werkblad. Smeer een dun laagje van het mosterd-mayonaise-mengsel op een sneetje en bedek dat met een plakje kaas gevolgd door twee plakjes beenham. Smeer wat meer mayonaise-mengsel op de tweede snee brood, leg er twee plakjes beenham op, gevolgd door een plakje kaas. Het is belangrijk dat de kaas bovenop de ham ligt, want dat is wat de bovenste plak vasthoudt tijdens het bakken. Voeg de derde snee brood toe.
- 3.** Verwarm een koekenpan voor op middelhoog vuur, voeg boter en plantaardige olie toe en laat het mengsel lekker heet worden.
- 4.** Doop de sandwiches (voorzichtig) in het losgeklopte eimengsel en zorg ervoor dat beide kanten goed bedekt zijn met het ei.
- 5.** Leg de sandwiches in de hete koekenpan en bak ze 3 tot 4 minuten aan elke kant of tot de buitenkant een mooie goudbruine kleur heeft en de kaas volledig gesmolten is. Serveer de sandwich met aurkjes en zilveruitjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 875 KCAL (3675 KJ). EIWIJ: 41 G. VET: 54 G (WAARVAN 33 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 56 G.

Puzzelen met Proef



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
 @Keurslagers
 v/DeKeurslagers

Bladmanagement en redactie

Fortelle
 Linda Uijtewaal, Joep van Gestel en
 Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Receptuur

Silvia Klein
 Stephan van Oppenraaij
 Rita Hooghuis
 Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie

Scala Photography
 Michel Campfens
 (De styling is mede mogelijk gemaakt door De Bijenkorf en Zara Home)

Vormgeving

Fortelle

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 4 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 berusten copyright. Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden.

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
Varksvlees		rosé: 60 °C	gaar: 70 °C
Lamsvlees		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Kip			gaar: 75 °C

Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leukes 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,-.

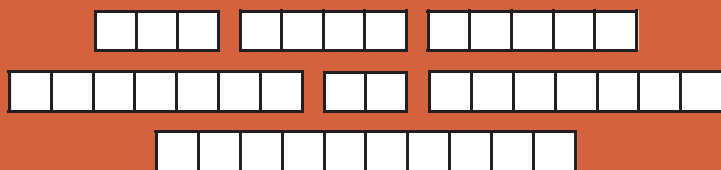
De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 4 maart 2022 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AUGURK	FETA	MELK	ROSBIEF
AZIJN	KETJAP	MUNT	RUCOLA
BIER	KNOFLOOK	OLIJFOLIE	RUNDERGEHAKT
BLOEM	KOMIJN	ONTBIJTKOEK	SLAGROOM
BOUILLON	KURKUMA	PEPER	TABASCO
BOURSIN	LAMSRACK	PISTOLETS	TORTILLA
CHERRYTOMAATJES	LIMOEN	POMPOEN	WORCESTERSAUS
EIEREN	MAÏSKORRELS	QUINOA	ZOUT



©www.puzzelpro.nl





SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

MET 32% SPAARWINST



Gemakkelijk sparen

Bij elke euro die je uitgeeft bij de Keurslager kun je een spaarpunt kopen voor 5 eurocent. Sparen is mogelijk bij elke Keurslager in Nederland.

Besteden zoals jij het wilt!

Ga je spaarpunten inwisselen dan zijn ze 32% meer waard; € 0,066! Ongemerkt spaar je zo een leuk extra-tje bij elkaar met een spaarwinst van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ Producten bij de Keurslager
- ✓ Cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop



KEUZE UIT RUIM 1.000 ARTIKELEN



www.cadeaushop.keurslager.nl