

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



1 | 2023

Genieten van winterse variatie



Verrassend anders
STOOF & STAMP

MEER DOEN
met ossenstaart

Voor de kids:
TIKTOK WRAPS

IN DEZE PROEF



- 3 Wat is lekker en verrassend ander vlees bij de stamppot?
- 5 Hutspot met een twist en varkenshaasmedaillons
- 6 Liefde voor het vak: grillworst
- 8 Mediterraanse groentestoof met grillworst
- 9 Met liefde bereid: Valentijnburger met spruitjessalade

- 10 Zo mooi is vlees: ossenstaart
- 11 Gestooftde ossenstaart met geroerbakte witlof

Smaakmakers voor de winter

- 12 Stamppot van pompoen en pastinaak met rookworst
- 13 Gehaktrolletjes in blad van spitskool met bulgur
- 14 Winterrisotto met kipfilet
- 15 Rundvleesstoofschotel met krieltjes
- 16 Voor de kids: TikTok Wraps met gegrilde kipfilet of salami
- 18 Vertrouwd: klassieke bruinebonen maaltijdsoep
- 19 Gewaagd: wittebonensoep met walnotenpesto en Parmezaan
- 20 Zet iets bijzonders op tafel met Specials van de Keurslager
- 22 Brioche sandwich halfom met gekaramelliseerde ui en appelcrème
Meerzaden triangel croissant met Coppa di Parma
- 23 Puzzelen met Proef

*'Met stoof of stamp is
het genieten in de 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 is lekker en verrassend ander vlees bij de stampot?

“Met stampotten kun je volop variëren. En datzelfde geldt voor het vlees erbij”, vertelt Manon Kok. Samen met haar ouders en broer is Manon eigenaar van Keurslager Kok uit het Noord-Hollandse Wognum. “Het leuke is dat er zoveel meer te kiezen is dan rookworst, een gehaktbal of een speklapje.” Daarom in deze uitgave van Proef: Met welke soorten vlees bij de stampot creëer je verrassend lekkere smaakcombinaties?

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
 keurslagers



> **M**anon steekt van wal met haar eerste tip. "Omdat een romige, rijkgepulde stampot behoorlijk stevig is, raad ik aan om een krachtig, wat vetter stukje vlees te nemen. Bijvoorbeeld varkensvlees. Waarom? Als je het vlees bakt, geeft het vet zijn smaakstoffen meteen prijs. En die zijn weer dé basis voor een lekkere, smaakvolle jus."

Magere vleessoorten

Heeft Manon ook een tip voor mensen die vetter vlees niet zo waarderen? "Natuurlijk! Een mager runderlapje tover je in anderhalf uur om tot botermals stoofvlees. Braad het vlees eerst mooi bruin in een braadpan. Voeg peper en zout, jeneverbes, kruidnagel en laurierblad toe en een paar plakjes verkruidelde ontbijtkoek voor de smaak en binding. Laat het runderlapje daarna in de braadpan in anderhalf uur in de oven stoven op 90 graden. Supermakkelijk. Stoofvlees combineer ik zelf graag met een ouderwetse hutspot. Een tartaartje, stukje kip of een hamburger van rundvlees zijn natuurlijk ook prima magere soorten vlees die van een stampot een prachtige en complete maaltijd maken. Gebruik daarbij de kruiden en specerijen die je lekker vindt om het vlees extra goed op smaak te brengen."

Verre van standaard

Lekker eten en variatie gaan niet voor niets hand in hand. En daarom is het leuk om bij stampot met vlees het ook eens over een andere boeg te gooien, stelt Manon. "Zelf maak ik regelmatig een stampot van zoete aardappel, rucola en daarbij pulled pork. Pure verwennerij, want het is heel smaakvol vlees dat nog lekkerder wordt met een mix van je favoriete kruiden. Denk aan een rub van bruine basterdsuiker, paprikapoeder, peper, zout, piment, knoflookpoeder en kruidnagelpoeder. Varkensprocureur is bij uitstek geschikt voor een perfect bereide pulled pork. Het is mooi gemarmerd vlees uit de nek van het varken. Schouder- en halscarbonade zijn een goede tweede en

derde optie. Je kunt ervoor kiezen om het vlees langzaam op laag vuur te garen op de barbecue of om het op een lage temperatuur van 120 graden te bereiden in de oven of in de slowcooker."

Shoarma of Livar ribeye

"Ook verrassend anders is shoarmavlees", vertelt Manon. "Het vlees is al goed gekruid en daardoor een prima smaakmaker. Voeg het shoarmavlees na het bakken toe aan een stampot van aardappel, wortel en kikkererwten. Die Midden-Oosterse twist is een combinatie die bijzonder smakelijk en verre van standaard is." Een goed klaargemaakte Livar ribeye wil Manon ook niet ongenoemd laten. "Dit is het vlees tussen de schouder en de rug van het varken. Marineer het vlees naar eigen smaak, bak het vervolgens in 4 minuten aan beide kanten op middelhoog vuur gaar en serveer het bij een stampot van bijvoorbeeld aardappel, rode biet en stukjes appel. Het zoete van de stampot matcht heel goed met het malse, smaakvolle vlees."

Lekker en makkelijk

Stampot is makkelijk klaar te maken, erg lekker en blijft door de variatiemogelijkheden verrassend. Manon merkt dat haar klanten het gemak van de 'bij haar in huis' gemaakte stampotten en vleesgerechten in het assortiment erg waarderen. "De stampotten met boerenkool, andijvie en zuurkool en de hutspot vinden gretig aftrek. En wekelijks verrassen we klanten met een bijzondere stampot, zoals van aardappel, spinazie, geruld gehakt en een eitje." Voor het bijbehorende vlees kan de klant kiezen uit hachee, goulash, versbereide rookworst, gehaktballen, stooflapjes of pulled pork. "Onze kok gebruikt alleen pure en kwalitatief goede producten. Het vlees is mooi en eerlijk. Dat een lekkere stampot met goed vlees niet te versmaden is, merken we elke dag aan het enthousiasme van onze klanten!" ●





Hutspot met een twist en varkenshaasmedaillons

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 stuks varkenshaas (à 275 g)
- 100 g ontbijtspek
- 150 g roomboter
- 50 g amandelmeel
- 200 ml melk
- 200 g gemengde paddenstoelen, schoongemaakt
- 1 el korianderkorrels, gekneusd
- 2 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- 800 g kruimige aardappelen, gehalveerd
- 1 el amandellikeur (optioneel)
- 2 bossen bospeen, schoongemaakt en in dunne schuine plakken
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- Nootmuskaat
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Kook de aardappelen in ongeveer 20 minuten gaar. Giet ze af en laat ze op het vuur droogstomen. Stamp ze fijn met een stamper.
- 2.** Smelt er 25 g roomboter doorheen en voeg het amandelmeel toe. Verwarm ondertussen de melk en voeg dit beetje bij beetje al roerend/stampend toe totdat een mooie puree ontstaat.
- 3.** Breng het op smaak met peper, zout, nootmuskaat en eventueel een scheutje amandellikeur.
- 4.** Snijd 1 rode ui in halve ringen en smelt 75 g roomboter in een hapjespan. Laat hierin, op laag vuur en met het deksel op de pan, de ui, 1 teen knoflook en plakjes bospeen 5 minuten garen. Roer het wortelmengsel door de aardappel-amandelpuree.
- 5.** Snijd medaillons van de varkenshaas van ongeveer 1,5 cm dik. Besmeer de zijkanten met 1 eetlepel olijfolie en rol ze door de gekneusde korianderkorrels. Snijd het ontbijtspek in de lengte doormidden en wikkel deze om de varkenshaasmedaillons.
- 6.** Verhit de resterende olijfolie in een koekenpan en bak de varkensmedaillons rondom bruin. Smelt er 25 g roomboter bij en bak ze in ongeveer 5 minuten mooi rosé.
- 7.** Haal het vlees uit de pan en dek dit af met aluminiumfolie. Snipper 1 ui en voeg de resterende 25 g roomboter toe aan het braadvocht. Bak hierin de paddenstoelen met 1 teen knoflook en de ui in 5 minuten gaar. Blus het geheel af met de balsamicoazijn.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 887 KCAL (3690 KJ). VET: 56 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 46 G. KOOLHYDRATEN: 45 G.



“Grillworst blijft een
publiekslieveling”

Een lekker bruin gebakken krokante korst voor een verrassend stevige bite, sappig mals vlees en een kruidige smaak. Het gaat natuurlijk over de onvolprezen grillworst. “Het is en blijft een publieksliefeling”, vertellen Keurslagers Jetze Kamerling en zoon Mischa uit Bodegraven. “Vanuit heel Nederland komen klanten naar ons toe voor onze grillworst.” Het geheim achter het succes? “Creatief zijn met varkensvlees van topkwaliteit!”, zeggen beiden in koor.

“Met grillworst kun je alle kanten op”, vertelt Mischa die de duurzame worstmakerij runt als onderdeel van de slagerij. “Wekelijks maak ik gemiddeld 250 kg grillworst. In het assortiment hebben we naturel grillworst en grillworst met kaas, ham-kaas of met satésaus. Dappere klanten kunnen zich zelfs wagen aan een pittige red hot chili-grillworst.” Jetze: “We verkopen de grillworst los, hebben ook een lekker kruidige grillworstsalade bedacht en een versbereide ovenschotel van grillworst met vier soorten groenten en aardappelgratin. En tijdens de decemberfeestmaand verkochten we zelfs een heuse ‘grillworstletter’.”

Beroemd

Keurslagerij Kamerling uit Bodegraven is een begrip in Nederland. Tijdens een uitzending van het televisieprogramma Denkend aan Holland kwamen niemand minder dan André van Duin en Janny van der Heijden langs om de grillworst te proeven. “Ze waren er zeer over te spreken. En dat hebben twee miljoen kijkers gezien en gehoord. In de week na de uitzending verkochten we maar liefst 500 kg grillworst. Onze zaak ligt aan het water en we hebben een zogeheten Drijf-Inn. Klanten kunnen telefonisch vorstelijk versbelegde broodjes bestellen, met de boot aanmeren en afhalen. En daarbij is het broodje grillworst heel populair. Echt fantastisch!”, vertelt Jetze.

Geheim recept

Het verhaal van de grillworst begint 65 jaar geleden met Sief Kamerling (91), de vader van Jetze, die het recept bedacht. “Het geheim van een goede grillworst? Mijn vader zei altijd ‘Bereid het met zorg en liefde’. Maar hij heeft natuurlijk voor een recept met een unieke

samenstelling gezorgd. Delen van het recept? Ondenkbaar! Het is en blijft het geheim van Bodegraven.”

Kwaliteit: duurzaam en diervriendelijk

Over de bereiding van de huisgemaakte grillworst vertellen Jetze en Mischa graag meer. Jetze: “Het begint met varkensvlees van topkwaliteit. We werken met het beste van het beste: vlees afkomstig van het Gaasterlander Kruidenvarken uit het Friese Hemelum. Puur vlees van varkens die alle vrijheid en ruimte hebben gehad. Het resulteert in een heerlijk en eerlijk stukje vlees.” Grillworst moet ook een goede bite hebben, maar hoe krijg je die? Mischa: “Door het vlees niet te veel te bewerken. We malen het varkensvlees daarom slechts één keer met een vermaalmachine die staat ingesteld op een dikte van drie millimeter. Het gemalen vlees kruiden we daarna met een mix van droge en vochtige kruiden.”

Zout en zoet, vet en mager

Jetze vult aan: “We letten ook op een perfecte balans tussen zout en zoet en vet en mager. Een te vette samenstelling geeft kans op afzetting van vet en een te vette smaak en te mager geeft een ‘stug’ eindproduct. En dat is ook niet lekker.” Mischa: “Het gemalen en gekruide vlees stoppen we in een vorm waarna we het in water afkoken. De gekookte worst kruiden we nog een keer en voor een krokante korst grillen we de worst in een klein halfuur goed af in een oven van 200 graden.”

Kruiden voor wie zelf worst wil maken

Welke kruiden raadt Jetze aan als lezers van Proef zelf hun grillworst willen maken? “Vermaal het vlees met een gehaktmolen

of in een keukenmachine. Met peper, zout, knoflookpoeder, paprikapoeder, korianderpoeder, nootmuskaat, uienpoeder en paneermeel kom je al een heel eind. Of geef een eigen draai aan een kant-en-klare, online te verkrijgen grillworstmix door zelf kruiden toe te voegen.”

Verrassend veelzijdig

Jetze en Mischa zijn het erover eens: grillworst kan altijd. Op de borrelplank, als broodbeleg, in een lekkere ovenschotel of zo uit het vuistje. Hebben ze nog een laatste tip? Mischa: “Maak de grillworst eerst eventjes goed warm. Bijvoorbeeld 2 minuten in de airfryer of 10 minuutjes in een oven op 175 graden. Jetze tot slot: “Warm is de grillworst het allerlekkerst. Het enige nadeel? Alles gaat op. Als je eraan begint, blijft er niets meer over!” ●



Mediterraanse groentestoof met grillworst

⌚ 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g grillworst (naturel)
- 2 el ras el hanout
- 2 el extra vergine olijfolie
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 4 el tomatenpuree
- 200 g bloemkool, grof gesneden
- 200 g zoete aardappelen, geschild en in blokjes
- 1 courgette, in plakjes
- 200 g flespompoe, in plakjes
- 100 g pastinaak, fijngesneden
- 1 blikje (400 g) kikkererwten, uitgelekt en afgespoeld
- 1 l groentebouillon
- 40 g cranberries
- 40 g geroosterde amandelen
- 40 g gewelde abrikozen
- 30 g koriander

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een grote diepe koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de ras el hanout en knoflook toe en bak het geheel ongeveer 1 minuut, onder voortdurend roeren, tot het een pasta vormt. Voeg de tomatenpuree en 2 el water toe en bak dit nog 2 minuten.

2. Voeg de bloemkool, courgette, pompoe, pastinaak, kikkererwten en bouillon toe en kook tot de groenten gaar zijn (ongeveer 30 minuten).

3. Snijd ondertussen de grillworst in plakken van 1 cm dik. Bak de plakken op matig hoog vuur in 4 tot 6 minuten goudbruin.

4. Serveer de Mediterraanse groentestoof met plakjes grillworst erop en strooi er cranberries, amandelen, abrikozen en koriander overheen. Heerlijk met rijst of quinoa.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 859 KCAL (3587 KJ).

VET: 45 G (WAARVAN 33 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 36 G.

KOOLHYDRATEN: 68 G.



CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Met liefde bereid, met liefde gedeeld

Wil je jouw Valentijn verrassen met een gerecht waar de liefde vanaf spat? Creëer een romantische sfeer, kled de eettafel fraai aan en trakteer je liefje op een overheerlijke Valentijnburger met deze bijpassende salade. Meer mensen aan tafel? Pas de hoeveelheden eenvoudig aan. Succes gegarandeerd!

Valentijnburger met spruitjessalade

⌚ 20 MINUTEN 🍴 2 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 Valentijnburgers
- 10 g boter
- 3 el extra vergine olijfolie
- 3 el citroensap
- 15 g vers gehakte peterselie
- 400 g spruitjes, gehalveerd en in dunne plakjes gesneden
- 30 g gehakte geroosterde hazelnoten
- 30 g granaatappelpitjes
- 15 g snippers Parmezaanse kaas
- Peper en zout

BEREIDING

1. Klop in een middelgrote kom de olijfolie, het citroensap, peterselie, 1 tl zout en 1 tl peper tot alles goed gemengd is.
2. Voeg de spruitjes toe en meng tot ze volledig bedekt zijn met de dressing. Laat de spruitjessalade minstens 15 minuten marinieren en roer af en toe alvorens op te dienen.
3. Smelt de boter in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten goudbruin in ongeveer 4 minuten per kant.
4. Spatel de hazelnoten en granaatappelpitjes door de spruitjessalade en garneer het tot slot met snippers Parmezaanse kaas.

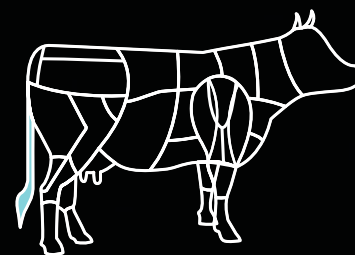
VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 717 KCAL (2973 KJ). VET: 56 G
(WAARVAN 40 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 34 G. KOOLHYDRATEN: 14 G.



CHECK DE
RECEPTVIDEO:



OSSENSTAART

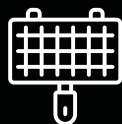


Dat het venijn in de staart zit, gaat in de verste verte niet op voor het rund. Ossenstaart laat zijn waarde namelijk al decennialang zien in een klassieke, smakelijke soep. Maar er is zoveel meer mogelijk. Op een andere manier bereid – zoals stoven of barbecueën – is het vlees zelfs een nieuwe winterfavoriet in de dop. Zeker, ossenstaart vraagt om tijd, geduld en aandacht. Maar het resultaat – fantastisch smaakvol rundvlees – is het dubbel en dwars waard!



HEERLIJK NA GOEDE BEREIDING

Door veel beweging zit ossenstaartvlees vol spiervezels en bindweefsel. Het is echt werkvlees. Groot voordeel: hoe meer 'het vlees' heeft bewogen, hoe smaakvoller het is na een goede bereiding. Een beetje ossenstaart weegt zo'n 1,8 kilo. De Keurslager snijdt het tussen de staartwervels in mooie, dikke plakken die variëren in gewicht van 200 tot 300 gram.



VERRASSEND GOED TE GRILLEN

Grillmeesters die er zo'n negen uur voor willen uittrekken, kunnen ossenstaart tot hemelse perfectie slow roasten op de barbecue. Recepten zijn er genoeg online. De beloning? Heerlijk, rokerig, sappig vlees. Ideaal voor een broodje pulled oxtail of lekker in combinatie met een schotel van gesmoorde groenten en aardappelblokjes. Watertanden en genieten gegarandeerd!

SMAAKMAKER PUR SANG

Ossenstaart is mooi doorregen rundvlees en zit tjokvol eiwitten en natuurlijke gelatine van de wervels en het kraakbeen. De magie van deze ultieme smaakmakers komt pas vrij na drie uur stoven. Na zes uur stoven wordt het helemaal lekker en komt de unieke smaak los. Lekker als patatje stoofvlees of met aardappelpuree en groenten of zelfs met pappardelle pasta en een beetje Parmezaanse kaas.

RIJK AAN VITAMINES

Ossenstaart past helemaal in de duurzame traditie om niets van een dier te verspillen. Terecht, want het bevat calcium, ijzer, zink, vitamines A, B1, B2, B6 en B12. Vitamines en voedingsstoffen die we juist in de winter goed kunnen gebruiken. (Bron: Voedingscentrum). <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/rundvlees.aspx#blokis-rundvlees-gezond?>



CHECK DE
RECEPTVIDEO:



GESTOOFDE OSSENSTAART MET GEROERBAKTE WITLOF

⌚ 30 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 kg ossenstaart (stukken)
- 2 el tarwebloem
- 3 witte uien, in ringen gesneden
- 2 tenen knoflook, gesneden
- 15 g tijm
- 1 winterpeen, in stukjes gesneden
- 0,5 l rode wijn
- 1,5 l water
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de stukken ossenstaart met peper, zout en bloem en bak het vlees bruin in een braadpan.
2. Voeg de uien, knoflook, tijm en winterpeen toe en bak dit even mee. Blus af met de rode wijn en vul het aan met water tot de stukken ossenstaart onder water staan. Laat het geheel in 3 uur gaar stoven met de deksel op de pan. Giet, als de stukken ossenstaart gaar zijn, de bouillon af en vang dit op in een andere pan.
3. Kook deze bouillon in tot er een stroperige massa ontstaat.
4. Laat de stukken ossenstaart wat afkoelen en pluk vervolgens het vlees ertussenuit.
5. Meng de plukjes ossenstaartvlees met de bouillon en breng het op smaak met een snufje zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 704 KCAL (2960 KJ). VET: 10 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD).
EIWIT: 115 G. KOOLHYDRATEN: 14 G.

GEROERBAKTE WITLOF

- 6 stronken witlof (middelgroot)
- 4 el zonnebloemolie
- Fijn zeezout

BEREIDING

1. Snijd ongeveer 3 cm van de onderkant van de witlofstronk weg zodat de bladeren loskomen.
2. Verhit een wokpan met de zonnebloemolie en wok de witlofbladeren in 3 minuten gaar. Breng de groente op smaak met fijn zeezout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 146 KCAL (600 KJ). VET: 15 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD).
EIWIT: 1 G. KOOLHYDRATEN: 2 G.

Wat kan de winter toch heerlijk zijn!

Het is hartje winter en daar hoort traditionele winterse kost bij. Met stamp en stoof. Wat te denken van een stampot van pompoen en pastinaak? Geserveerd met een heerlijke rookworst van de Keurslager. Of een mooie stoof van rundvlees met krieltjes? Wil je juist iets anders? Kijk dan eens naar ons recept voor een winterrisotto of gehaktrolletjes in blad van spitskool met bulgur. Keuze genoeg. En één ding hebben ze gemeen: ze zijn alle in een handomdraai te bereiden.

Stampot van pompoen en pastinaak met rookworst

⌚ 45 MINUTEN 👥 4 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 rookworsten (à 275 g)
- 750 g flespompoen, in blokjes gesneden
- 750 g pastinaak, in blokjes gesneden
- 75 g roomboter
- 100 ml slagroom
- 50 g hazelnoten, geroosterd en gesneden
- 1 Elstar appel, in blokjes gesneden
- 40 g bieslook, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de flespompoen en de pastinaak gaar in een pan met water. Giet de groenten af, stoom ze droog in dezelfde pan en prak dit met een stamper.
2. Maak de puree aan met de roomboter en slagroom en breng dit op smaak met peper en zout.
3. Bestrooi de stampot met de hazelnoten, bieslook en blokjes appel.
4. Verwarm de rookworst en serveer deze met de stampot.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 829 KCAL (3441 KJ).
VET: 63 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD). EIWIT: 26 G.
KOOLHYDRATEN: 34 G.



Gehaktrolletjes in blad van spitskool met bulgur

⌚ 45 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- Bladeren van 1 spitskool
- 800 g half-om-half gekruid gehakt
- 2 witte uien, grof gesneden
- ½ rode peper, in ringetjes
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 2 cm gember, geraspt
- 2 el tomatenpuree
- 1 kg pomodori-tomaten, fijngesneden
- 320 g bulgur

BEREIDING

- 1.** Stoof de uien, rode peper, knoflook en gember in een stoofpan.
- 2.** Bak - om te ontzuren - de tomatenpuree mee in de pan en voeg daarna de fijngesneden pomodori-tomaten toe.
- 3.** Kook het geheel in op een laag vuur tot een dikke massa ontstaat.
- 4.** Blancheer de spitskoolbladeren in een pan met ruim kokend water en spoel deze koud af.
- 5.** Verwijder de nerven uit de bladeren en dep de bladeren droog met een schone theedoek.

- 6.** Maak acht worstjes van het gehakt. Rol deze strak in de spitskoolbladeren en leg ze weg in een ovenschaal.
- 7.** Verspreid de tomatensaus over de bladeren en zet deze een half uur in de oven op 160 graden.
- 8.** Bereid de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer de gehaktrolletjes met gekookte bulgur.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 916 KCAL (3830 KJ). VET: 37 G
(WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). EIWIT: 60 G. KOOLHYDRATEN: 75 G.

Winterrisotto met kipfilet

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kipfilets (600 g)
- 2 el zonnebloemolie
- 250 g champignons, in kwarten gesneden
- ½ koolraap, in blokjes van ½ cm
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 4 draadjes saffraan
- 2 dl witte wijn
- 300 g risottorijst
- 900 ml water
- 1 blokje kippenbouillon
- 100 g snippers Parmezaanse kaas
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Bak de risottorijst zachtjes aan in een pan met de zonnebloemolie. Voeg champignons, ui en knoflook toe.
- 2.** Blus af met witte wijn, voeg de saffraan toe en laat op hoog vuur de alcohol verdampen.
- 3.** Los het kippenbouillonblokje op in 900 ml water en schenk de bouillon in vijf keer bij de risottorijst. Zorg ervoor dat het water telkens is opgenomen voordat je meer toevoegt. Bij het derde deel van het water kunnen ook de blokjes koolraap erbij. Als alle water in de pan zit, even proeven of de rijstkorrels gaar zijn.
- 4.** Breng het op smaak met snippers Parmezaanse kaas en peper en zout. Gril ondertussen de kipfilet gaar in een grillpan en breng het op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 667 KCAL (2807 KJ). VET: 18 G (WAARVAN 12 G ONVERZADIGD). EIWIT: 54 G. KOOLHYDRATEN: 63 G.



Rundvleesstoofschotel met krieltjes

© 30 MINUTEN, EXCLUSIEF STOOFTIJD (ONGEVEER 2 UUR) © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg riblappen, in stukjes van 2 cm
- 2 el tarwebloem
- 3 el tomatenpuree
- 1 el paprikapoeder
- 1 el karwijzaad
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- ½ rode peper, in ringetjes
- 2 el olijfolie
- 3 laurierblaadjes
- 3 witte uien, fijngesneden
- 2 zoete puntpaprika's, in ringen
- 750 g runderbouillon
- 1 kg krielaardappeltjes met schil
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Bestrooi de riblappen met peper, zout en bloem en bak deze aan beide zijden bruin in de olijfolie in een stoofpan op hoog vuur.
- 2.** Zet het vuur daarna laag en voeg paprikapoeder, karwijzaad, knoflook, rode peper, laurierblaadjes, de uien, de zoete puntpaprika en de tomatenpuree toe.
- 3.** Voeg vervolgens de runderbouillon toe en breng het aan de kook met de deksel op de pan.
- 4.** Zet het vuur laag als het geheel kookt en laat het 1 uur staan. Haal daarna de deksel van de pan en laat het nog 1 uur zachtjes pruttelen.
- 5.** Kook de krielaardappeltjes gaar in een pan met ruim water en een beetje zout.
- 6.** Serveer de stoofschotel met de krielaardappeltjes op vier borden.

VOEDINGSWAARDE PER PER-
SOON: 736 KCAL (3077 KJ).
VET: 25 G (WAARVAN 11 G
ONVERZADIGD). EIWIJ: 59 G.
KOOLHYDRATEN: 63 G.



Lekkere

Zó eenvoudig kan het zijn

kwartjes



Razendpopulair bij de kids: TikTok Wraps. Niet gerold, maar gevouwen. Heel eenvoudig. Je maakt, écht letterlijk, in een handomdraai een heerlijke wrap. Even onder de grill en klaar! Duik met je kids de keuken in en toon ze het plezier van zelf een lunchgerecht maken.

TikTok Wraps met salami

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
 🍽️ HOOFD- OF LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 16 plakjes salami
- 150 g geraspte belegen kaas
- 200 g gepelde tomaten (blik), gesneden en uitgelekt
- 40 g rucola
- 4 takjes verse basilicum
- 4 grote tortilla's (doorsnede: 24 cm)
- 10 g boter
- 1 rode ui, gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snijd de tortilla. Leg daartoe de tortilla op een snijplank en maak met een mes een snee vanaf het midden van de tortilla tot aan de rand.
- 2.** Beleg de tortilla: leg de tomaten in een kwart met de basilicum, de kaas in een ander kwart, plakjes salami in een ander kwart en rode ui en rucola in het laatste kwart.
- 3.** Vouw de tortilla: beginnend in de hoek links beneden, vouw hem over de linkerbovenhoek, vouw hem vervolgens naar rechtsboven en vervolgens naar beneden (rechtsonder).
- 4.** Gril de wrap in een paninigrill of plaats hem in een pan (als de boter gesmolten is) en bak deze op middelhoog vuur (één keer omdraaien). Herhaal dit voor de andere drie tortilla's.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 607 KCAL (2534 KJ). VET: 35 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). EIWIT: 25 G. KOOLHYDRATEN: 45 G.

TIP

Kijk voor deze mooie paninigrill op:
cadeaushop.keurslager.nl

TikTok Wraps met gegrilde kipfilet

© 15 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFD- OF LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 16 plakjes gegrilde kipfilet (vleeswaren)
- 8 plakjes bacon
- 40 g ijsbergsla
- 20 g barbecuesaus
- 20 g lollo rosso
- 8 plakjes belegen kaas
- 4 grote tortilla's (doorsnede: 24 cm)
- 10 g boter
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Bak de plakjes bacon krokant. Snijd de tortilla. Leg de tortilla op een snijplank en maak met een mes een snee vanaf het midden van de tortilla tot aan de rand.
- 2.** Beleg de tortilla: leg de ijsbergsla in een kwart, de kaas in een ander kwart, gegrilde kipfilet en 2 plakjes bacon met wat barbecuesaus in een ander kwart en lollo rosso in het laatste kwart.
- 3.** Vouw de tortilla: begin in de hoek links beneden, vouw hem over de linkerbovenhoek,

vouw hem vervolgens naar rechtsboven en vervolgens naar beneden (rechtsonder).

- 4.** Gril de wrap in een paninigrill of plaats de wrap in een pan met de boter (als deze gesmolten is) en bak deze op middelhoog vuur (één keer omdraaien). Herhaal dit voor de andere drie tortilla's.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 655 KCAL (2739 KJ). VET: 32 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). EIWIT: 41 G. KOOLHYDRATEN: 47 G.

Klassiek of toch gewaagd?

In deze tijd van het jaar past een goedgevulde maaltijdsoep. Naast een recept voor een niet te versmaden traditionele bruinebonensoep zetten we daar graag iets heel anders tegenover: wittebonensoep met walnotenpesto en Parmezaanse kaas.

Klassieke bruinebonen maaltijdsoep

⌚ 75 MINUTEN, EXCLUSIEF 1 NACHT WEEKTIJD
👤 8 PERSONEN ⌚ HOOFD- OF LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| - 250 g procureur (in stukken) | - 1 prei, in plakjes |
| - 1 varkensrookworst, in plakjes | - 1 aardappel, in blokjes gesneden |
| - 125 g spekblokjes | - 1 winterpeen, in plakjes |
| - 500 g gedroogde bruine bonen | - 1 teen knoflook, in plakjes |
| - 1,5 l runderbouillon | - 1 witte ui, grof gesnipperd |
| - 2 laurierblaadjes | - 15 g platte peterselie |

BEREIDING

1. Week de bruine bonen een nacht in ruim water. Spoel ze af en doe ze in de runderbouillon. Verwarm de bouillon en voeg de stukken procureur toe met de laurierblaadjes. Kook het geheel gaar in ongeveer 1 uur.
2. Haal het vlees en de laurierblaadjes eruit met 4 eetlepels bruine bonen voor garnering en pureer de soep. Trek met twee vorken draadjes van de procureur en doe het terug in de soep, samen met de spekblokjes en de laurierblaadjes.
3. Breng het geheel weer aan de kook en doe er de prei, aardappel en winterpeen bij met de knoflook en plakjes rookworst. Kook het geheel op laag vuur nog 15 minuten.
4. Haal de laurierblaadjes eruit en schep de soep in vier borden. Verdeel er wat bruine bonen overheen en garneer het geheel met plukjes platte peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 953 KCAL (3974 KJ).
VET: 44 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 60 G.
KOOLHYDRATEN: 61 G.



Wittebonensoep met walnotenpesto en Parmezaan

⊙ 90 MINUTEN ⊕ 4 PERSONEN ⊙ HOOFD- OF LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g salami
- 400 g witte bonen (blik)
- 2 l kippenbouillon
- 50 g roomboter
- 4 stengels bleekselderij, in plakjes gesneden
- 1 stengel prei, alleen het witte gedeelte in plakjes gesneden
- 2 witte uien, grof gesneden
- 3 pastinaak, geschild en in plakjes
- 2 tenen knoflook, gepeld en gekneusd
- 3 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 100 ml kookroom
- 50 g Parmezaanse kaas
- 130 g baguette, in sneetjes getoast
- Halve citroen, het sap
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de kippenbouillon. Smelt de roomboter in een soeppan en smoor hierin de bleekselderij, prei, uien, pastinaak, knoflook en tijm. Doe de warme bouillon erbij met de laurierblaadjes en de witte bonen en laat de soep ongeveer 45 minuten zachtjes koken.
- 2.** Haal de tijm en de laurierblaadjes eruit, pureer de soep met een staafmixer en roer de kookroom erdoorheen. Breng de soep verder op smaak met peper, zout en citroensap.
- 3.** Schep de soep in vier borden en leg in het midden een baguette toast met een quenelle (langwerpig balletje) walnotenpesto. Garneer dit met een klein blaadje basilicum (overgehouden van de walnotenpesto).
- 4.** Halveer de plakjes salami en maak er rolletjes van. Leg ze tegen de toast aan en rasp tot slot Parmezaanse kaas over de soep.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 719 KCAL (2996 KJ). VET: 34 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). EIWIJT: 25 G. KOOLHYDRATEN: 68 G.

Walnotenpesto

- 100 g walnoten
- 2 el witte balsamicoazijn
- 1 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, gepeld
- Blaadjes van 4 takjes basilicum
- Peper en zout

BEREIDING

Meng alle ingrediënten met behulp van een keukenmachine tot een mooie grove pesto (houd wat kleine blaadjes apart voor garnering). Breng de pesto op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 207 KCAL (852 KJ). VET: 20 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). EIWIJT: 4 G. KOOLHYDRATEN: 3 G.

Met een Special zet je altijd iets bijzonders op tafel!

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en zeer zorgvuldig ontwikkeld vleesproduct. Met de Specials biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Ze zijn altijd eenvoudig te bereiden en nog smakelijker met onze menusuggesties. Kijk daarom 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.

 www.keurslager.nl/contact  /keurslagers  keurslagers

Winterpeentjes

Een roerbakgerecht van gekruid varkensvlees met een zoete groentemix van wortel en ui. Eenvoudig te bereiden in een wokpan met olijfolie door het vlees heet te roerbakken in circa 8 minuten. Serveer er bijvoorbeeld een mooie portie witte rijst bij.

VAN 16 T/M
29 JANUARI

100 gram
€ 2,25



Balletje Preitje

Een lekker gekruide bal met een vulling van prei, crème fraîche en cheddar, omwikkeld met katenspek. In een voorverwarmde oven van 150° C is het Balletje Prei in circa 18 tot 20 minuten klaar. Heerlijk met gebakken aardappeltjes en gestoomde prei.

VAN 30 JANUARI
T/M 12 FEBRUARI

100 gram
€ 2,20





VAN 13 T/M
26 FEBRUARI

100 gram
€ 2,85

Del Pierro

Een kruidig tartaarrolletje met mozzarella en rode ui, omwikkeld met plakjes bacon. Schroeï het vlees dicht op middelmatig vuur in een koekenpan. Bak het daarna circa 15 minuten zachtjes en draai het rolletje regelmatig om. Bij de Del Pierro adviseren we gebakken spinazie en aardappelpuree te serveren. Heerlijk!



VAN 27 FEBRUARI
T/M 12 MAART

100 gram
€ 2,15

Juweeltje van de Keurslager

Een malse varkensschnitzel met een frisse sinaasappelsmaak, opgerold met een plakje rauwe ham en een plak jonge kaas. Gebruik een koekenpan en schroeï de schnitzel op middel-hoog vuur rondom dicht. Bak het in 10 tot 12 minuten en draai het vlees regelmatig om. Leg de deksel schuin op de pan. Onze menusuggestie? Roerbakgroente en gebakken aardappelschijfjes.



VAN 13 T/M
26 MAART

100 gram
€ 2,85

Muiderslotje

Een mals en kruidig biefstukje met een vulling van roomkaas. Bereiden in een koekenpan op middelhoog vuur door het aan elke kant circa 2,5 minuten te bakken. Leg er bij het serveren een toefje kruidenboter met peterselie op. Als je er verse sperzieboontjes en aardappelgratin bij serveert, zet je iets moois op tafel.

Favorieten voor de lunch

De Keurslager biedt niet alleen inspiratie voor de lunch of het avondeten, in onze winkels vind je ook een fantastisch assortiment aan verse vleeswaren. Beleggen maar!

Meerzaden triangel croissant met Coppa di Parma

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g Coppa di Parma
- 4 meerzaden triangel croissants
- 50 g rucola
- 1 el olijfolie met citroenaroma
- 100 g gorgonzola
- 1 verse vijg, plakjes
- 1 el kappertjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de croissants overdwers doormidden. Besmeer een helft van de croissant met de gorgonzola, verdeel er de rucola overheen, besprenkel dit met een beetje olijfolie met citroenaroma, peper en zout.
2. Beleg met rozetten Coppa di Parma en garneer met plakjes vijg en kappertjes. Dek het geheel af met de andere helft van de croissant.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 455 KCAL (1896 KJ). VET: 30 G (WAARVAN 1 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 18 G. KOOLHYDRATEN: 28 G.

Brioche sandwich halfom met gekaramelliseerde ui en appelcrème

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g runderlever
- 200 g pekelvlees
- 8 sneetjes briochebrood (320 g)
- 1 el olijfolie
- 30 g roomboter
- 2 uien, in halve ringen
- 1 el balsamicoazijn

APPELCRÈME

- 2 Granny Smith appels, geschild en in 8 parten
- 40 g suiker
- 20 g roomboter
- 1 vanillestokje (zaadjes)

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 113 KCAL (477 KJ).

VET: 4 G (WAARVAN 0 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 0 G. KOOLHYDRATEN: 18 G.

BEREIDING

1. Snijd mooie plakken van het briochebrood. Verwarm 1 el olijfolie in een koekenpan en bak de sneden brood aan twee kanten goudbruin.
2. Smelt 30 g roomboter in een koekenpan en laat hierin de uien op laag vuur karamelliseren in ongeveer 20 minuten. Blus het geheel af met de balsamicoazijn.
3. Leg de partjes appel in een diep bord met de suiker, 20 g roomboter en het zaad uit een vanillestokje. Dek het af met huishoudfolie en plaats dit 5 minuten op de hoogste stand in de magnetron.
4. Pureer het geheel met de staafmixer en laat het afkoelen in de koelkast.
5. Besmeer een snee briochebrood met de appelcrème. Beleg royaal met runderlever, daarop het pekelvlees en garneer het met de gekaramelliseerde uien. Dek af met nog een snee briochebrood en serveer het.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 526 KCAL (2200 KJ).

VET: 26 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 27 G. KOOLHYDRATEN: 45 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
 /DeKeurslagers

Bladmanagement en redactie

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

Receptuur

Silvia Klein
 Stephan van Oppenraaij
 Bart van de Wal
 Voedingswaarden: NutriCount

Fotografie

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

Vormgeving

Fortelle

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

180.000 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 °C 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.

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,-.

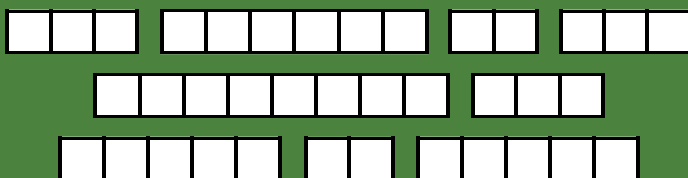
De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 10 februari 2023 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

BACON	HUTSPOT	PREI	SPITSKOOL
BASILICUM	KOOKROOM	PROCUREUR	TARWEBLOEM
BOSPEEN	KRIELTJES	RIBLAPPEN	TIJM
CRANBERRIES	NOOTMUSKAAT	RISOTTO	VARKENSHAAS
CROISSANT	ONTBIJTSPK	ROOKWORST	WITLOF
GEHAKT	PASTINAAK	RUCOLA	ZEEZOUT
HOOFDGERECHT	PEKELVLEES	SALAMI	



©www.puzzelpro.nl



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

SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

MET 32% SPAARVOORDEEL

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 extraatje bij elkaar met een spaarvoordeel van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ Boodschappen bij de Keurslager
- ✓ Cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop (ruim 1.000 artikelen)



BOODSCHAPPEN

/

CADEAUS



www.cadeaushop.keurslager.nl