

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



KEURSLAGER

1 | 2024

Verrassend, heerlijk, winters!

RIJKGEVULDE
maaltijdsoupen

Spek als
SMAAKMAKER

BRABANTSE
worstenbroodjes



18

8



11



14

IN DEZE PROEF

- 3 Met welk gehakt maak je de meest authentieke, Italiaanse lasagne?
- 5 Groentelasagne met kipgehakt
- 6 Liefde voor het vak: spek als smaakmaker
- 8 Pappardelle met gerookt ontbijtspek
- 9 Saucijs met pastinaak en blauwe kaas
- 10 Zo mooi is vlees: riblappen
- 11 Runderstoofpot met winterbok, regenboogwortels en aardperen

Smaakmakers voor de winter

- 12 Winterse salade met boerenkool en Chioggia biet
- 13 Pizza met venkelworst en gegrilde bavette
- 14 Spaanse spinaziestamppot met chorizo
- 15 Winter BBQ: drumsticks op twee manieren bereid

VOOR DE KIDS

- 16 Ambachtelijke Brabantse worstenbroodjes

VERTROUWD EN GEWAAGD

- 18 Minestrone-soep met guanciale
- 19 Minestrone-soep met salie en pompoen
- 20 Zet iets bijzonders op tafel met de Specials van de Keurslager
- 22 Goed belegd: runderrookvlees met eiersalade
- 23 Puzzelen met Proef

'Winterse recepten met wereldse invloeden'



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



Met welk gehakt maak je de meest authentieke, Italiaanse lasagne?

Met lasagne kun je eindeloos variëren, waarbij gehakt een hoofdingrediënt is. Welk soort gehakt kies je, wat zijn de verschillen en hoe maak je een goede gehakt-saus? De beste tips krijgen we van Keurslager Ron de Kwant uit het Brabantse Hank.

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

> **A**ls deelnemer aan de populaire wedstrijd 'De lekkerste bal gehakt van Nederland', eindigt Ron meerdere jaren in de finale. Hij is de man die alles kan vertellen over gehakt. "Qua smaak is rundergehakt de beste keuze voor de meeste Italiaanse gerechten, waaronder lasagne. Dat is immers authentiek. Ga voor gehakt met iets meer vet. Dat zorgt voor een malse, sappige smaak. Mager gehakt kan ook, maar maakt het nét wat minder smeuiġ. Het verschil? Mager rundergehakt heeft maximaal tien procent vet, terwijl het originele rundergehakt twintig procent vet bevat."

Door de molen

"Rundergehakt wordt gemaakt van verschillende delen van het rund: het vlees van de schouder, het borststuk, de nek en soms ook delen van de rug. Op een dikte van drie millimeter wordt dit gemalen in een gehaktmolen. Extra fijn gehakt wordt meerdere keren gemalen. De slager kan naar eigen inzichten kruiden toevoegen voor extra smaak."

Help, mijn gehakt is verkleurd!

Een veelvoorkomende vraag die Ron krijgt, is waarom gehakt in het midden soms is verkleurd. Ron: "Verpakt gehakt kan in het midden wat donkerder zijn van kleur. Geen reden tot paniek, dit heeft met oxidatie (lucht) te maken. Zodra het vlees weer in contact komt met zuurstof trekt de verkleuring weg. Het kan geen kwaad en heeft geen invloed op de smaak of kwaliteit."

De beste bereiding: welke pan kies je?

"Een gehaktsaus maak je in een pan met hoge opstaande randen, zoals een braadpan. Zo weet je zeker dat je voldoende ruimte hebt voor de groente en de tomatensaus. Kies het gehakt van je voorkeur: mager of iets vetter. Voeg een beetje boter of olijfolie toe aan de pan en bak het gehakt rul op gematigd vuur. En bak het niet te lang, anders wordt het droog. Breng het op smaak met peper en zout, Italiaanse kruiden, een gesnipperd uitje en

geperste knoflook. Fijngesneden groenten en een tomatensaus erbij, even laten pruttelen, en klaar is je heerlijke saus!"

Lekker en veelzijdig

Gehakt is er in vele varianten. Zo vind je op de pagina hiernaast een heerlijk recept voor lasagne met kipgehakt. In de top drie van gehakt staat ook het alom bekende half-om-halfgehakt: half varkensvlees, half rundvlees. Ook voor kalfs-, kip- en met diverse smaken gekruid gehakt voor bijvoorbeeld stroganoff of een Italiaans of oosters vleesgerecht, kun je bij de Keurslager terecht. En natuurlijk de afgeleiden van gehakt, zoals verse worst, merguez, kalfsauscijs, hamburger en uiteraard de bal gehakt.

"Qua smaak is rundergehakt de beste keuze voor de meeste Italiaanse gerechten."

Bestseller bal

Ron: "Panklaar half-om-half gekruid gehakt is onze bestseller. Met name de rauwe en gebraden gehaktballen die we ervan maken. Die smaken net zo lekker als het balletje gehakt van oma vroeger uit de gietijzeren pan. We kruiden ze simpel met peper, zout, nootmuskaat, een beetje foelie, een eitje en beschuit. De verhoudingen zijn uiteraard geheim", glimlacht Ron. "We staan niet voor niets al jaren in de finale van 'De lekkerste bal gehakt van Nederland'!"

Gemak dient de mens

Een keer geen tijd of zin om te koken? Bij de Keurslager vind je ook smakelijke kant-en-klaar gerechten met gehakt in de hoofdrol. Denk aan andijviestamppot met gehaktballen, prei-gehaktschotel, en natuurlijk de authentieke, Italiaanse lasagne met rundergehakt. Handig voor wanneer er weer eens te weinig uren in de week zitten en het koken erbij inschiet. Vraag je Keurslager naar het actuele aanbod. ●



Van slager naar bakker

Ron: "Aan een aantal bakkers in de regio leveren wij ons gehakt. Zij gebruiken het voor saucijzenbroodjes én natuurlijk de Brabantse worstenbroodjes. Een van de bakkers heeft zelfs een prijs gewonnen voor het beste Brabantse worstenbroodje."

Zelf Brabantse worstenbroodjes maken? Kijk op pagina 16 en 17 voor het recept!

Groentelasagne met kipgehakt

⌚ 45 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g kipgehakt
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 rode ui
- 4 el olijfolie
- 4 tenen knoflook, geperst
- 175 g mini paddenstoelen
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 70 g tomatenpuree
- 1 takje rozemarijn
- 12 takjes citroentijm
- 250 g lasagnebladeren
- 400 g mozzarella (2 bollen)
- 75 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 takjes basilicum
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de courgette en de aubergine 2 keer in de lengte doormidden en vervolgens in plakjes zodat je kwarten krijgt. Snijd de ui in halve ringen.
2. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin het gehakt rul. Voeg de knoflook, mini paddenstoelen, courgette, aubergine en uienringen toe en bak dit 5 minuten mee.
3. Voeg de tomatenblokjes en tomatenpuree toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes doorkoken, totdat het vocht van de tomatenblokjes verdampt is.
4. Hak ondertussen de naaldjes van het takjes rozemarijn fijn en rits de blaadjes van de takjes citroentijm. Strooi dit over het groentemengsel, meng het goed door en voeg peper en zout naar smaak toe.
5. Vet een ovenschaal in met 2 eetlepels olijfolie. Schep een derde van de saus in de schaal en bedek deze met een deel van de lasagnebladeren. Snijd plakjes van de mozzarella en leg de helft van de plakjes op de lasagnebladeren. Herhaal de vorige stap, totdat de ingrediënten op zijn en eindig met een laatste laagje saus en mozzarella.
6. Strooi er geraspte Parmezaanse kaas overheen.
7. Bak de lasagne in ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer de lasagne met wat blaadjes basilicum erbovenop.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1105 KCAL (4626 KJ).
VET: 53 G (WAARVAN 33 G ONVERZADIGD). EIWIT: 70 G.
KOOLHYDRATEN: 81 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO





Spek als smaakmaker

Spek is er in veel varianten. Van rauw, gerookt tot gepekeld. Spek is populair. Op de menukaart van menig restaurant vind je tegenwoordig een stukje gelakt of knapperig buikspek, en ook de thuiskok leeft zich graag uit met speciale speksoorten. Spek is bovendien dé klassieker bij winterse gerechten. Keurslager Bert-Jan Goossen uit Enschede weet ons alles te vertellen over spek. Met enthousiasme deelt hij zijn kennis én de beste tips.

Bert-Jan legt uit dat er verschillende soorten spek zijn: "Vetspek, gemaakt van de rug, doorregen spek van de varkensbuik en wangspek. Elk type spek heeft zijn eigen textuur en smaak. Spek is een populaire klassieker, terwijl de vraag naar bijzondere speksoorten alleen maar toeneemt."

Speciale speksoorten

Zo wordt Italiaans wangspek, ook wel bekend als guanciale, steeds populairder. Bert-Jan: "Wat het bijzonder maakt is dat guanciale een stevige speksoort is die tijdens het drogen veel van zijn vocht verliest. Aan dit spek wordt weinig toegevoegd, alleen wat grof zeezout, gestampte zwarte peper en een klein beetje suiker. Pancetta wordt veel gebruikt in een pasta carbonara, maar de pure smaak van guanciale geeft de pasta iets extra's. En dat geldt voor veel meer gerechten uit de Italiaanse keuken."

Goed gerookt

Van oudsher werd spek gerookt om het langer houdbaar te maken. Tegenwoordig is dat voor de smaak en de karakteristieke kleur die het rookproces toevoegt. Om spek te roken, wordt traditioneel een rookkast gebruikt, gevuld met zaagsel en houtkrullen. Spek op hout gerookt is het allerlekkerste en geeft juist die ambachtelijke en rijke smaak."

Van zuurkoolspek tot vetspek

"Eet je zuurkoolstamppot, dan ga je natuurlijk voor zuurkoolspek. Dit is ongerookt, mager, licht gezouten en mild van smaak. Je kookt het mee met de aardappelen en de zuurkool en vervolgens snijd je het zachte spek in plakjes en serveer je het bij de zuurkool. Vetspek, wat ook gebruikt wordt voor Italiaanse lardo, combineert goed met aardappel. Doorregen, gerookt spek is lekker om uit te bakken en te serveren bij bijvoorbeeld boerenkool of hutspot."

Mooi lakken en marinieren

In restaurants zie je steeds vaker gerechten met spek op de menukaart staan, zoals een 'gelakt stukje buikspek'. Hoe je dit zelf maakt? Bert-Jan: "Kies voor spek met of zonder zwoerd en maak de marinade altijd op basis van suiker, zodat het lekker karamelliseert. Aziatische smaken doen het hierbij goed. Kies daartoe bijvoorbeeld gember, sojasaus, chili en ketjap. En de tip voor perfect gelakt buikspek? Eerst garen, dan aflakken. Wie spek marineert doet dat vaak te kort. Met één of twee uur red je het niet. Neem een dag de tijd en start de avond van tevoren, dan komt het goed."

Uitgebreid aanbod bij de Keurslager

Bert-Jan: "Vroeger hadden we drie soorten spek: met en zonder zwoerd en ontbijtspek. Tegenwoordig hebben we acht of negen soorten, variërend van de klassiekers tot aan seizoenfavorieten en de verschillende

specialiteiten. Dat komt mede doordat we graag experimenteren in de keuken. Ook hebben we mooiere apparatuur, zoals Kamado BBQ's en de verschillende Japanse grills om het vlees goed te bereiden."

Goedgevulde borrelplank

De kenner weet de Keurslager ook te vinden voor een borrelhap. Bijvoorbeeld voor knabbelspek. Dat is rug- en/of buikspek met zwoerd dat in smalle reepjes wordt gesneden, gezouten, gekruid en vervolgens wordt gefrituurd. Bert-Jan: "Ook heel lekker op de borrelplank is Zeeuws spek of gegrild spek met ketjapmarinade. Gekruid en 'afgebraden' spek is ook een aanrader. Dit hoeft je alleen maar in kleine stukjes te snijden en kan zo op de plank!" Bert-Jan's persoonlijke favoriet? "Zeeuws spek, warm uit de grill, zo uit het vuistje. Lekker op een zaterdagavond met een koud bokbiertje." ●



TIP
Kijk op pagina 18 voor het recept van een heerlijke minestrone-soep met guanciale.

Pappardelle met gerookt ontbijtspek en groene asperges

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 250 g gerookt ontbijtspek, plakjes	- 10 g salie, fijngesneden	- 40 g Pecorino Romano kaas, geraspt
- 2 el olijfolie	- 200 g groene asperges	- 20 g platte peterselie, fijngesneden
- 1 sjalotje, fijngesneden	- 200 ml droge witte wijn	- Peper en zout
- 1 teen knoflook, fijngesneden	- 200 g tomatatjes	
	- 400 g pappardelle	
	- 1 el extra vergine olijfolie	

BEREIDING

1. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapspan en fruit de plakjes ontbijtspek met het sjalotje, de knoflook en de salie 5 minuten op laag vuur.

2. Was de asperges, verwijder de harde uiteinden en snijd ze in gelijke stukjes. Bak de asperges een paar minuten mee op middelhoog vuur en voeg peper en zout naar smaak toe.

3. Verhoog het vuur naar de hoogste stand, voeg de witte wijn toe en laat deze verdampen in ongeveer 1 minuut. Zet het vuur uit.

4. Zet de tomatatjes 10 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden.

5. Breng een pan met ruim gezouten water aan de kook, voeg een eetlepel extra vergine olijfolie toe en kook de pappardelle volgens de bereidingswijze op de verpakking beetgaar.

6. Giet de pappardelle af en voeg deze toe aan de pan met de spekjes- en aspergesaus.

7. Verhit de pan met saus opnieuw, voeg de Pecorino kaas toe en een klein scheutje water. Meng de pappardelle door de saus.

8. Serveer de pappardelle met de fijngesneden peterselie en de tomatjes met een draai versgemalen peper.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON:

764 KCAL (3200 KJ). VET: 33 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). EIWIT: 28 G. KOOLHYDRATEN: 78 G.



Lekker snel aan tafel

Een gerecht dat je in een mum van tijd op tafel zet, want de oven doet het meeste werk! De combinatie van sappige saucijs, zoete peer en pittige Gorgonzola is er een om je vingers bij af te likken.

Saucijs met pastinaak en blauwe kaas

⌚ 20-25 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN
⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g rundersaucijs, 4 stuks
- 300 g witlof (4 stronkjes)
- 400 g pastinaken
- 3 el olijfolie
- 2 Conference peren
- 1 takje verse rozemarijn
- 50 g walnoten
- 2 el honing
- 150 g Gorgonzola
- 50 g rode besjes
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2.** Snijd de witlof in de lengte in kwarten. Schil de pastinaken en snijd ze in lange repen.
- 3.** Leg de groenten op een met bakpapier beklede bakplaat of grote ovenschaal besprenkel ze met olijfolie en voeg peper en zout naar smaak toe.
- 4.** Leg de saucijsen tussen de groenten en bak het geheel 20 minuten in de voorverwarmde oven.
- 5.** Halveer ondertussen de peren, verwijder het klokhuis en snijd ze in de lengte in parten. Hak de rozemarijnblaadjes fijn en de walnoten grof. Verdeel de peren over de groenten en bak deze nog 5 minuten mee.
- 6.** Besprenkel het geheel met de honing, verkruimel de Gorgonzola eroverheen en bestrooi het met de walnoten en rozemarijn.
- 7.** Zet de oven uit en plaats de bakplaat nog een paar minuten in de oven zodat de kaas wat zachter wordt. Garneer de saucijsjes voor het opdienen met de rode besjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 665 KCAL (2764 KJ), VET: 44 G (WAARVAN 29 G ONVERZADIGD), EIWIJ: 32 G, KOOLHYDRATEN: 29 G.



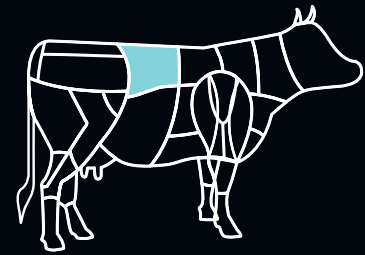
RIBLAPPEN

Riblappen en heerlijke stoofpotten. Ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Maar wat voor vlees is het precies en in welke gerechten komt dit rundvlees het beste tot zijn recht? Suddereren, stoven of pruttelen... Hoe bereid je de riblap?



PAN, SLOWCOOKER OF OVEN?

Je kan riblappen verschillend bereiden. De klassieke manier is aanbraden in de pan en daarna lekker lang laten sudderen op laag vuur. Of in de slowcooker. Lekker makkelijk om het vlees botermals te laten worden. Riblappen in de oven bereiden? Dat doe je in een ovenvaste schaal en (uiteraard) op lage temperatuur. Welke methode je ook kiest, heb geduld, neem altijd vlees van goede kwaliteit én gebruik lekkere smaakmakers. Probeer ook zeker eens het recept op de pagina hiernaast voor een runderstoofpot met bokbier, regenboogwortels en aardperen!



VAN DE RIB

Riblappen kunnen worden gesneden uit verschillende delen van het rund: de onderrib, de dikke rib en de fijne rib. Hun populariteit danken ze aan de malse textuur en de marmering van het vlees. Ze zijn dan ook uitermate geschikt om te stoven. De riblap bevat ook meer vet dan de sukade- en runderlap waardoor het vlees rijk van smaak is en de riblap tijdens het bereiden lekker smeugig wordt.



LEKKER VEELZIJDIG

Riblappen vormen de basis voor veelzijdige stoofgerechten. Denk aan klassiekers zoals hachee, draadjsvlees en boeuf bourguignon. Lekker in de winter! Maar kies ook eens voor riblappen als basis voor een smaakvolle rollade. Zin in een creatief recept? Riblappen kunnen ook worden gebruikt in gerechten die verwerkt worden tot pulled beef, waarbij het vlees na langzaam garen makkelijk uit elkaar valt en heerlijk is op een broodje of als vulling voor wraps.



WEETJE

Het geheim achter perfect gestoofde riblappen is om deze nooit te laten koken. Koken maakt het vlees snel taai. In plaats daarvan laat je het heel zachtjes pruttelen op een lage temperatuur.

RUNDERSTOFPOT MET WINTERBOK, REGENBOOGWORTELS EN AARDPEREN

© 4 UUR © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g riblappen
- 2 el roomboter
- 2 uien, gesnipperd
- 2 laurierblaadjes
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 66 cl winterbok (2 flesjes)
- 1 el appelstroop
- 4 el rodewijnazijn
- 600 g regenboogwortels, geschild en in lange repen gesneden
- 200 g aardperen, geschild en in grove stukken gesneden
- 3 el zonnebloemolie
- 2 tl sumak (kruidensoort)
- Peterselie, gehakt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm een braadpan op hoog vuur en laat hierin de boter uitbruisen. Bak vervolgens de riblappen aan, tot ze aan beide kanten bruin zijn.
2. Voeg de ui, knoflook en laurier toe en bak deze kort mee.
3. Blus het geheel af met 2 flesjes winterbobbier, appelstroop en rodewijnazijn en stoof het gedurende 2 uur op middelhoog vuur gaar met de deksel op de pan.
4. Haal na 2 uur de deksel van de pan en laat de riblappen nog een uur doorstoven op laag vuur. Schep de laurierblaadjes uit de pan, proef de stoofpot, en breng het op smaak met peper en zout.

5. Meng de groenten in een grote kom met de zonnebloemolie, peper, zout en sumak.
6. Bekleed een bakplaat met bakpapier en verdeel de groenten hierover. Bak ze in een voorverwarmde oven van 180 graden in 25 minuten gaar.
7. Schep de groenten over in een mooie schaal en garneer het met de gehakte peterselie. Serveer dit samen met de riblappen die zeer zacht zijn geworden en in draadjes uit elkaar zijn gevallen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 468 KCAL (1953 KJ). VET: 23 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). EIWIT: 36 G. KOOLHYDRATEN: 21 G.



Tijd voor comfort food!

Eten waar je blij van wordt, dat is comfort food. En soms is het precies wat we nodig hebben op een gure winterdag. Ga voor een kleurrijke wintersalade of een stamppot met mediterrane flair. En wat dacht je van plaatpizza met Italiaanse worst, of een winterbarbecue met kippenboutjes in de hoofdrol? Met deze recepten verdwijnt elke winterdip als sneeuw voor de zon!



Winterse salade met boerenkool en Chioggia biet

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g gerookte kipfilet, in plakjes gesneden
- 150 g spekjes
- 100 g pompoenpitten, geroosterd
- 80 g basilicum
- 2 eidooiers
- 1 el milde mosterd
- 2 el wittewijnazijn
- 3 dl zonnebloemolie
- 200 g boerenkool, fijngesneden
- 8 kropjes little gem sla, in kwarten
- 2 Chioggia bieten, rood en geel, geschild en in flinterdunne plakjes
- 150 g Parmezaanse kaasvlokken
- 600 g vers zuurdesembrood
- Zout

BEREIDING

- 1.** Bak de spekjes op middelhoog vuur in een droge koekenpan gedurende 5 tot 7 minuten tot ze knapperig en goudbruin zijn. Laat de uitgebakken spekjes even uitlekken op keukenpapier voordat je ze serveert.
- 2.** Rooster de pompoenpitten in een voorverwarmde oven op 150 tot 160 graden gedurende 15 tot 20 minuten, of totdat ze goudbruin en knapperig zijn. Schep ze halverwege om.
- 3.** Mix in een blender de basilicum, eidooiers, mosterd, wittewijnazijn en een snuf zout tot een gladde massa. Voeg daarna druppelsgewijs de zonnebloemolie toe. Schenk de dressing over in een schaal en zet het apart.
- 4.** Breng een grote pan met water en een snufje zout aan de kook en blancheer de boerenkool gedurende 1 minuut.
- 5.** Spoel de boerenkool af in een vergiet onder koud stromend water om het kookproces te stoppen, knijp overtollig water uit de boerenkool en laat het verder uitlekken.
- 6.** Neem een diepe schaal en verdeel hierin in de little gem met een derde van de dressing. Schep dit voorzichtig door elkaar. Verdeel hierover de boerenkool, gesneden Chioggia biet, kipfilet, spekjes, pompoenpitten en Parmezaanse kaasvlokken. Besprenkel het met nog een derde van de dressing.
- 7.** Snijd het brood in plakken en serveer dit bij de salade, samen met de resterende dressing.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1217 KCAL (5068 KJ).

VET: 72 G (WAARVAN 51 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 67 G.

KOOLHYDRATEN: 68 G.



Pizza met venkelworst en gegrilde bavette

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g bavette
- ½ droge worst met venkel, in plakken gesneden
- 400 g kant-en-klaar pizzadeeg met 220 g tomatensaus (pizzakit)
- ½ courgette, in dunne plakken
- 1 rode ui, in ringen gesneden
- 5 olijven, in plakjes gesneden
- 150 g Pecorino Romano kaas (blok)
- 150 g rucola
- ½ citroen, geperst
- 5 el olijfolie
- 10 walnoten, gehakt
- 2 vijgen, in partjes
- Grof zeezout

BEREIDING

- 1.** Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat en besmeer het met de tomatensaus. Beleg de pizza met courgette, rode ui, olijven en plakjes venkelworst. Rasp er met een fijne rasp een ruime laag Pecorino kaas overheen.
- 2.** Bak de pizza volgens de bereidingswijze van de verpakking goudbruin.
- 3.** Verhit ondertussen een grillpan op hoog vuur en grill hierin de bavette 2 minuten per kant zodat er een ruitpatroon op het vlees ontstaat. Haal het vlees uit de pan, breng het op smaak met grof zeezout en dek het af met aluminiumfolie.

4. Meng in een kom de rucola met citroensap, olijfolie, zout en de resterende Pecorino kaas naar smaak.

5. Haal de pizza uit de oven, snijd in kwarten en verdeel de stukken over een grote houten serveerplank.

6. Snijd de bavette in mooie, gelijke plakken door haaks op de draad te snijden. Verdeel deze samen met de walnoten en de vijgenpartjes over de pizza.

7. Serveer de pizza met de rucola salade.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON:

907 KCAL (3794 KJ). VET: 47 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 51 G.

KOOLHYDRATEN: 64 G.

Spaanse spinaziestamppot met chorizo

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍳 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 125 g chorizo, in blokjes gesneden
- 2 slageroorworsten (à 375 g per stuk)
- 1,5 kg zoete aardappels
- 400 g bladspinazie, gewassen
- 1 el olijfolie
- 1 rode peper, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 100 g zongedroogde tomaatjes, uitgelekt en fijngesneden
- 15 g bladpeterselie, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Schil de aardappelen, snijd ze in gelijke stukken en kook ze in ongeveer 20 minuten gaar.
2. Verhit ondertussen olijfolie in een koekenpan en bak hierin de chorizo knapperig.
3. Voeg de rode peper, knoflook en zongedroogde tomaten toe. Roer door en bak dit nog een paar minuten op een laag vuur. Zet het vuur uit en dek de pan af met aluminiumfolie zodat alles warm blijft.
4. Verwarm de rookworst in een pannetje met water. Let op, het water mag niet koken.
5. Giet de aardappelen af en prak ze fijn met een pureestamper.

6. Zet de pan terug op het vuur en voeg de spinazie in porties toe. Laat de spinazie al omscheppend slinken, voordat je een volgende portie toevoegt.
7. Voeg als laatste de uitgebakken chorizo met de pittige bakolie en zongedroogde tomaatjes toe. Schep dit door de puree, proef en breng het op smaak met peper en zout.
8. Doe de stamppot over in een serveerschalen. Beleg met plakjes rookworst en bestrooi de schaal met peterselie.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1121 KCAL (4668 KJ). VET: 65 G (WAARVAN 43 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 46 G. KOOLHYDRATEN: 82 G.

TIP

Lekker met gemengde groene salade.

CHECK DE RECEPTVIDEO



Drumsticks in zoetzure saus met groente

⌚ 70 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT (OF BORRELHAPJE)

BENODIGDHEDEN

- 8 drumsticks	- 150 g ananas, stukjes	- 4 el ketchup	- 1 el gembersiroop
- 200 g wortels, geschild en in plakjes	- 4 rode uien, grofgesneden	- 4 el zoete chilisaus	- 4 bosuitjes, in dunne ringen
- 1 rode paprika, grofgesneden	- Peper en zout	- 3 el appelazijn	- 2 Spaanse pepers, in dunne ringen
		- 2 el honing	
		- 1 el sojasaus	

Voor de zoetzure saus:

BEREIDING

1. Verwarm de barbecue op een temperatuur van 200 graden (indirecte garing).
2. Kruid de drumsticks met peper en zout en leg ze daarna met de groenten in een barbecue-bestendige pan.
3. Plaats de pan op de barbecue tot de drumsticks een kerntemperatuur van 80 graden hebben.
4. Meng alle ingrediënten voor de zoetzure saus in een pannetje en verwarm deze tot het kookpunt.
5. Schep de zoetzure saus over de drumsticks en de groenten.
6. Garneer de drumsticks voor het serveren met de Spaanse peper en de bosuitjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 313 KCAL (1309 KJ). VET: 13 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 32 G. KOOLHYDRATEN: 14 G.

VOEDINGSWAARDEN VOOR DE SAUS PER PERSOON: 72 KCAL (304 KJ). VET: 1 G (WAARVAN 1 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 1 G. KOOLHYDRATEN: 15 G.

Smokey drumsticks

⌚ 90 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFDGERECHT OF BORRELHAPJE

BENODIGDHEDEN

- 8 drumsticks	- 4 el smokey barbecuesaus
- 4 el kruidenmix voor kip	- Blokje rookhout

BEREIDING

1. Smeer de drumsticks rondom in met de kruidenmix voor kip, dek ze af en bewaar ze in de koelkast.
2. Verwarm ondertussen de barbecue op een temperatuur van 150 tot 180 graden. Ga voor indirect garen en voeg een blokje rookhout toe.
3. Verwarm de drumsticks tot een kerntemperatuur van 80 graden.
4. Bestrijk de drumsticks met smokey barbecuesaus en zet ze in het directe gedeelte van de barbecue om een krokant laagje te krijgen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 280 KCAL (1171 KJ). VET: 15 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 31 G. KOOLHYDRATEN: 6 G.



Worst-en-broodjes

**Wat is er lekkerder dan worstenbroodjes?
Zelfgemaakte worstenbroodjes! We maken ze
met een kruidige gehaktmix én eigengerold deeg.**

Ambachtelijke Brabantse worstenbroodjes

© 40 MINUTEN (+90 MINUTEN RIJZEN) © 20 WORSTENBROODJES © LUNCHGERECHT (OF SNACK)

BENODIGDHEDEN

Voor het deeg:

- 500 g tarwebloem
- 250 ml volle melk
- 100 g ongezouten roomboter, op kamertemperatuur
- 7 g gedroogde gist
- 9 g zout
- 10 g kristalsuiker
- 1 ei, geklutst

Voor de vulling:

- 750 g half-om-halfgehakt
- 1 ei
- 75 g paneermeel
- 25 g milde mosterd
- 15 g worcestersaus
- 9 g zout
- 1,5 g nootmuskaat, gemalen
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Voeg alle ingrediënten voor het deeg in een kom, behalve het ei, en kneed het deeg 10 tot 15 minuten tot het soepel en elastisch is.
- 2.** Verdeel het deeg in 20 gelijke stukken en 'bol ieder stukje deeg op'. Leg dit op het werkblad en plaats je handpalm hier als een 'kommetje' overheen. Draai stevig rond tot het deeg zich tot een mooi balletje vormt.
- 3.** Leg de deegballetjes op een schone theedoek, dek ze af met plasticfolie en laat ze 30 minuten rijzen. In de tussentijd maak je de vulling. Doe de ingrediënten voor de vulling in een kom en kneed deze door elkaar.
- 4.** Verdeel het gehaktmengsel in 20 porties en rol 20 worstjes van 10 à 15 cm lang. Pak een bolletje deeg en druk met een plat voorwerp voorzichtig alle lucht eruit.
- 5.** Rol met een deegroller tot een ovaal

plakje dat iets groter is dan de worstjes en leg een worstje in het midden van het deeg. Vul alle deegbolletjes met een worstje.

6. Vouw het deeg dicht, de korte kanten naar binnen, en vouw de onder- en bovenkant dicht. Leg het worstenbroodje met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat. Dek de broodjes af met een theedoek en laat ze nog 60 minuten narijzen.

7. Bestrijk de bovenkant van de worstenbroodjes met het geklutste ei voordat ze de oven ingaan.

8. Bak de worstenbroodjes in 16 tot 18 minuten op 220 graden.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 245 KCAL (1027 KJ).

VET: 12 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). EIWIT: 12 G.

KOOLHYDRATEN: 22 G.



CHECK DE
RECEPTVIDEO



De ultieme maaltijdsoep

In het Italiaans betekent minestrone: 'grote soep'. En dat is niet voor niets. Hij is lekker rijkgevoerd en je kan naar hartenlust variëren met ingrediënten. Vertrouwd of gewaagd, de basis is een mooie zelf getrokken runderbouillon.

Minestrone soep met guanciale

⌚ 50 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 250 g guanciale (Italiaans wangspek)
- 1 el roomboter
- 2 uien, grof gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijn gesneden
- 1 tl venkelzaad
- 2 el tomatenpuree
- 1,5 l kippenbouillon
- 1 tl gedroogde tijm
- 4 laurierblaadjes
- 1 winterpeen, geschild en in plakjes
- ¼ knolselderij, geschild en in plakjes
- 200 g savooiekool, in repen gesneden
- 400 g cannellini bonen (blik)
- 1 ciabattabrood
- 100 g geraspte kaas
- 2 takjes rozemarijn
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snijd de guanciale in blokjes. Smelt de roomboter in een grote soeppan en bak de spekblokjes 5 minuten op hoog vuur.
- 2.** Zet het vuur lager, voeg de ui toe en fruit deze een paar minuten mee.
- 3.** Voeg daarna knoflook, venkelzaad en tomatenpuree toe. Roer alles goed door elkaar en bak dit nog 5 minuten.
- 4.** Blus af met de bouillon en breng dit opnieuw aan de kook. Voeg tijm, laurier, winterpeen en knolselderij toe. Laat de soep circa 10 minuten rustig doorkoken tot de groenten beetgaar zijn.
- 5.** Voeg als laatste de savooiekool en de uitgelekte cannellini bonen toe aan de soep en kook dit 5 minuten tot de kool is geslonken. Breng het op smaak met peper en zout.
- 6.** Snijd de ciabatta in plakken en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bestrooi de plakken met een royale hoeveelheid geraspte kaas en verdeel over elk stukje brood een klein takje rozemarijn.
- 7.** Plaats de bakplaat in de voorverwarmde oven en bak het ciabattabrood 5 minuten op 200 graden, totdat de kaas gesmolten is en goudbruin. Haal het gegratineerde brood uit de oven en laat het even afkoelen, alvorens je het bij de soep serveert.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 900 KCAL (3746 KJ).
 VET: 60 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 25 G.
 KOOLHYDRATEN: 57 G.

Minstronesoep met salie en pompoen

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT/VOORGerecht

BENODIGDHEDEN

- 1 slagersrookworst (375 g)
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 blik kidneybonen, à 400 g
- 2 tl vadouvan
- 500 g pompoenblokjes
- 15 g verse salie
- 2 el olijfolie
- 1,5 liter rundvleesbouillon (zie recept in kader)
- 150 g orzo
- 100 g spitskool, gesneden
- 50 g oude kaas
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snipper de ui en hak de knoflook fijn. Laat de kidneybonen uitlekken. Snijd twee derde van de salie in reepjes en houd wat salie apart voor de garnering.
- 2.** Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en voeg de vadouvan, ui, knoflook en pompoen toe, samen met de reepjes salie en fruit dit 3 minuten aan.
- 3.** Voeg de bouillon toe, samen met de orzo en laat het geheel 10 minuten koken.
- 4.** Verwarm de rookworst 20 minuten in heet, maar net niet kokend water.
- 5.** Voeg de spitskool en de kidneybonen toe en kook de soep nog 2 minuten. Breng deze op smaak met peper en zout. Snijd de rookworst in plakjes en voeg deze toe aan de soep.
- 6.** Serveer de soep met geraspte oude kaas en wat achtergehouden salieblaadjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 700 KCAL (2928 KJ). VET 40 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD). EIWIT 31 G. KOOLHYDRATEN 48 G.

TIP

Voor een mooie, smaakvolle basis voor sauzen, laat je de bouillon nog verder inkoken tot de helft. Bewaar deze in de koelkast of vries het in voor later gebruik.

Zelfgemaakte runderbouillon

⌚ 20 MINUTEN, PLUS 6-8 UUR WACHTTIJD
🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|----------------------------------|---|
| - 500 g runderbotten | - 1 bosje peterselie, inclusief steeltjes, à 15 g |
| - 2 l water | - 1 tl zwarte peperkorrels, gekneusd |
| - 1 stengel prei (200 g) | - 1 laurierblaadje |
| - 1 winterpeen (200 g) | - 1 takje tijm |
| - 1 stengel bleekselderij (70 g) | |
| - 1 takje tijm | |

BEREIDING

- 1.** Blancheer de runderbotten 2 minuten in kokend water en spoel ze daarna af met koud water.
- 2.** Maak de prei, winterpeen en bleekselderij schoon en snijd ze in plakken.
- 3.** Doe de runderbotten en de groenten samen met de tijm, peterselie, peperkorrels en laurierblaadjes in een grote soeppan en vul deze met 2 liter koud water.
- 4.** Breng het geheel aan de kook en verwijder regelmatig het schuim dat zich vormt. Dit gooi je weg. Laat de bouillon 6 tot 8 uur op laag vuur trekken.
- 5.** Zeef de bouillon door een fijne zeef of kaasdoek. Breng dit op smaak met een beetje zout.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 194 KCAL (814 KJ). VET: 3 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). EIWIT: 30 G. KOOLHYDRATEN: 8 G.



Elke twee weken bij de Keurslager:

Met een Special zet je altijd iets bijzonders op tafel!

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en zorgvuldig ontwikkeld vleesproduct. Met de Specials biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Eenvoudig te bereiden en nog smakelijker met onze tips wat je er het beste bij kunt serveren. Kijk regelmatig op onze social media en bij jouw Keurslager welke Special in de aanbieding is.

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

Aubergine-kip 'en papillotte'

Een heerlijk ovengerecht, gevuld met kip, aubergine, tomatensalsa, ui en mozzarella. Verwarm de oven op een temperatuur van 180 graden en bereid het pakketje (in aluminiumfolie) op een bord in 16 tot 18 minuten. Serveer er bijvoorbeeld gebakken aardappelschijfjes en een frisse gemengde sla bij.

VAN 15 T/M
28 JANUARI

Per stuk
€ 3,65



Zwitserse bal

Een mild gekruide gehaktbal met Gruyèrekaas en Schwarzwaldersham. Bak de gehaktbal eerst rondom lekker bruin en laat deze zachtjes 15 minuten garen. Onze menusuggestie voor deze winter: de gehaktbal smaakt heerlijk bij een mooie stampot.

VAN 29 JANUARI
T/M 11 FEBRUARI

100 gram
€ 2,50





VAN 12 T/M
25 FEBRUARI

100 gram
€ 2,70

Kip-sinaasappel-rolletje

Een mals rolletje van kippendij met een fruitige vulling en omwikkeld met ontbijtspek. Verhit een braadpan met voldoende boter en schroei het rolletje rondom dicht. Gaar de kippendij daarna verder met de deksel schuin op de pan en draai het vlees regelmatig om. In 12 tot 14 minuten is het kip-sinaasappel-rolletje gaar. Het wordt extra genieten door er bleekselderij en gebakken aardappeltjes bij te serveren.



VAN 26 FEBRUARI
T/M 10 MAART

Per stuk
€ 2,95

Hamgehakt Wellington

Een pakketje van bladerdeeg, gevuld met gekruid gehakt, blokjes ui en gekookte ham. Heel makkelijk te bereiden in 15 tot 20 minuten in een voorverwarde oven van 210 graden. Onze tip: serveer er wokgroente en aardappelgratin bij. Smakelijk!



VAN 11 T/M
24 MAART

100 gram
€ 1,85

Lente-ui rolletje

Een knapperig en licht pittig gekruid gehaktrolletje met roomkaas en lente-ui. Bak het vlees rondom mooi aan en laat het zachtjes verder garen. Draai het lente-ui rolletje regelmatig van kant, zodat het gelijkmatig mooi gaar wordt. In ongeveer 15 minuten is het gerecht klaar. Onze tip om het nog smakelijker te maken: serveer er gebakken krieltjes en veldsla bij.

Zo was het vroeger, zo is het nu:
**RUNDERROOKVLEES
MET EIERSALADE**

Op verjaardagen vroeger werden gasten vaak getrakteerd op runderrookvlees met een stukje gekookt ei. Al of niet met een prikkertje erin. Die tijden liggen echter al lang achter ons. Tegenwoordig geven we een moderne twist aan het runderrookvlees (de rosbief van het rund) door er lekkere, frisse eiersalade aan toe te voegen. Echt een heerlijke combinatie. Zeker op een net afgebakken luxe broodje.



Eet smakelijk!

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,-.

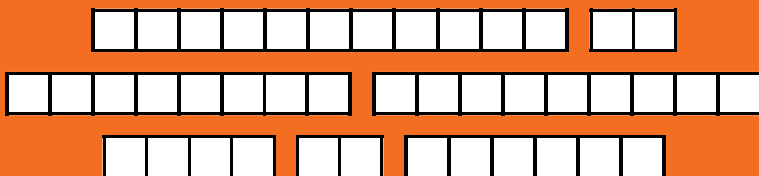
De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 9 februari 2024 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AUBERGINE	KIPFILET	PAPPADELLE	SUMAK
BAVETTE	KRISTALSUIKER	PAPRIKA	TRAYBAKE
BLADSPINAZIE	LASAGNE	PASTINAAK	TIJM
CHORIZO	MINISTRONE	RUNDERSTOOFPOT	VADOUVAN
CIABATTA	MOSTERD	SALIE	WINTERPEEN
GIST	ORZO	SAUCIJS	WORTELS
GUANCIALE	PANEERMEEL	SPITSKOOL	



© 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
 @ /Keurslagers
 v /DeKeurslagers

Bladmanagement en redactie

Fortelle
 Linda Uijtewaal, Malou Verweij, 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
 Han Hermkens
 (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.



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