

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



2 | 2022

Op hete kolen!



KWALITEIT
Genieten van kip

VERRASSEDE
BBQ-recepten

BIEFSTUKSALADE
Lekker zomers



IN DEZE PROEF

- 3 “Wat is de beste (voor)bereiding voor vlees op de barbecue?”
- 5 Ribeye met rozijnen-balsamicosaus en witlof-sinaasappelsalade
- 6 Liefde voor het vak: veelzijdige, malse kip
- 8 Gevlinderde pikante kip en geroosterde pastinaak
- 9 Zo klaar: biefstuksalade met lof en reepjes omelet
- 10 Zo mooi is kalfsschenkel
- 11 Gestoofde kalfsschenkel op oosterse wijze



Voor een geslaagde barbecue

- 12 Angus burger met rode-peperchutney en aardappelsalade
- 13 Procureur met abrikozensaus en groene groenten
- 14 Rundvleesbrochettes met cherrytomaatjes en courgette-Halloumi-spiezen
- 15 Merguez- en honingworstjes met gewokte champignons, paksoi en oestersaus
- 16 Koken met kids: BBQ-spiesjes
- 18 Vertrouwd en gewaagd: ribkarbonade op twee manieren
- 20 Keurslager Specials
- 22 Zomerse verwenbroodjes
- 23 Puzzelen met Proef



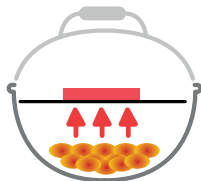
22



Direct óf indirect garen. Wat kies jij?

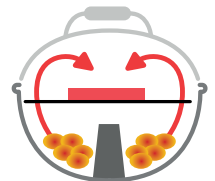
Direct garen

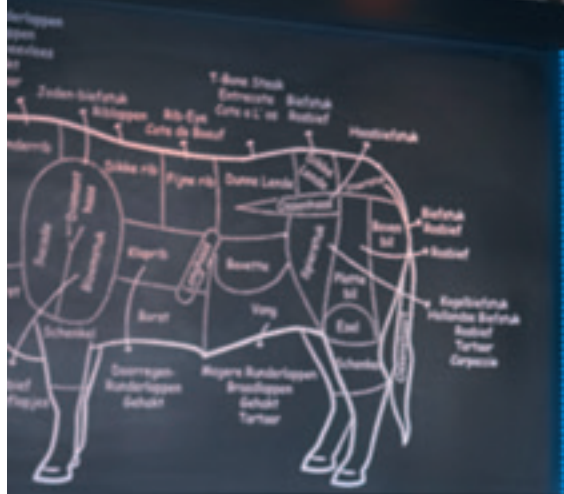
Met direct garen gril je rechtstreeks boven de hittebron. Dat doe je met kleine gerechten die een korte bereidingstijd nodig hebben.



Indirect garen

Bij indirect garen (of slow & low cooking) wordt het gerecht tussen of naast de hittebron geplaatst. Dus niet pal erboven. Indirect garen gebeurt altijd met gesloten deksel. Het is een perfecte methode voor grote stukken vlees die een langere gaartijd nodig hebben, zoals rollades en kip.





Wat is de beste (voor)bereiding voor vlees op de barbecue?

Het is weer BBQ-tijd! De komende maanden steken we massaal de barbecue aan en ruik je overal die verleidelijke geur. Heerlijk! Maar waar moet je op letten bij de (voor)bereiding van vlees? Keurslager Ilya Kattenberg geeft tips.

Lees verder op pagina 4.



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

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)

Let op koeling en kerntemperatuur

Het rooster is schoon, de barbecue op de juiste temperatuur en de koelkast gevuld met de lekkerste producten van de Keurslager. Hoe groot je gezelschap ook is: barbecueën is altijd een feestje. Maar ook iets waar je je volle aandacht aan moet geven, als je er – letterlijk en figuurlijk – geen buikpijn van wilt krijgen.



Gezond en veilig voedsel begint al bij het doen van de boodschappen. “Plan je bezoek aan de Keurslager als laatste als je meerdere winkels bezoekt. Zo kun je na je aankoop meteen naar huis om het vlees in de koelkast te leggen. Als je vlees in de auto vervoert, houd het, zeker op warme dagen koel in een koeltas of -box”, zegt Keurslager Ilja Kattenberg uit Hoofddorp. “Dit zorgt ervoor dat je vlees vers én goed blijft en je er meer van kunt genieten.” Bacteriën in rauw vlees gedijen namelijk uitstekend bij temperaturen tussen de 10 °C en 40 °C en vermenigvuldigen zich razendsnel. Schrik overigens niet van die bacteriën. Die zitten er nu eenmaal in en worden tijdens het garen gedood. Ilja: “Koop je bij de Keurslager, dan kun je ervanuit gaan dat het vlees van van gezonde dieren en uitstekende kwaliteit is en in de meeste gevallen van Nederlandse veehouders afkomstig is. Dat is een van onze grootste pluspunten en maakt dat klanten niet alleen een smakelijk, maar ook een gezond vleesproduct bij ons kunnen kopen.”

Uit de koelkast

Eenmaal thuis en klaar om gezellig te gaan barbecueën, is het zaak om minimaal een uur van tevoren de barbecue aan te steken. De kolen zijn op de juiste temperatuur als ze een witte kleur hebben. Staat de barbecue eenmaal aan, zorg dan dat het vlees op het juiste moment uit de koelkast komt. Voor kip en kleine stukken vlees, zoals hamburgers, barbecueworsten en kipsaté, geldt dat je

deze maximaal een half uur voor bereiding uit de koelkast haalt. Grote stukken rund- (1,5 tot 2 uur) en varkensvlees (1 tot 1,5 uur) mogen er eerder uit, zodat het op kamertemperatuur kan komen. Het juiste moment is niet alleen van belang om het vlees vers te houden, maar ook voor het bereiden. Met name bij grote stukken. “Zo zorg je er namelijk voor dat vlees op de barbecue gelijkmatig gaart”, zegt Ilja. “Als je bijvoorbeeld een groot stuk rundvlees direct vanuit de koelkast op het rooster legt, is de kans groot dat je na een tijdje een te gare, taaie buitenkant hebt en een kern die nog te rauw is. Je wilt juist een stuk dat overal mooi rosé is. Dat levert de beste smaak op.”

Veilig en gaar?

Let er tijdens een lange barbecue ook op dat je niet al het vlees ineens uit de koeling haalt, want vlees dat een uur lang buiten heeft gelegen, kan worden afgeschreven. “Dat geldt helemaal voor kip. Dat moet je eenmaal uit de koelkast direct bereiden en eten, anders is het niet veilig meer om het te consumeren”. Of kippenvlees gaar is, controleer je eenvoudig door het open te snijden. Is de kern wit, dan kun je het eten. Of gebruik een kernthermometer (zie kader). “Rund- en varkensvlees kun je na bereiding op de barbecue de volgende dag nog heel goed gebruiken”, zegt Ilja.

Wat is juist?

Algemene vuistregels voor de bereidingstijd zijn er niet en variëren per vleessoort. Daarom

Is de kerntemperatuur goed?

Zorg bij het barbecueën voor de juiste kerntemperatuur van de verschillende vleessoorten. De vuistregel is:

KIP: 72°C	RUNDVLEES: 48 - 55°C	VARKENSVLEES: 65°C
--------------	-------------------------	-----------------------

adviseert de Hoofddorpse Keurslager zijn klanten altijd over de juiste manier van barbecueën. “Een van de populairste BBQ-producten is de hamburger. Ten onrechte heerst de gedachte dat je elke hamburger een beetje rosé kunt eten. Dat hangt sterk af van de kwaliteit van het vlees. Onze runderburger bijvoorbeeld kun je best een beetje rosé eten, omdat de ingrediënten van topkwaliteit zijn. Bovendien komt dat de smaak ten goede. Een hamburger van (deels) varkensvlees kun je beter wat langer doorbakken. Die leent zich daar ook beter voor omdat varkensvlees wat vetter is en minder snel droog wordt op de barbecue dan een burger van puur rundvlees.”

Goed voorbereid

Juist met die gerichte adviezen en de persoonlijke aandacht aan klanten, onderscheiden Keurslagers zich. Of het nu om kleine of grote stukken vlees gaat. Ilja: “Met de kennis van de Keurslager eet je lekker en veilig én ben je goed voorbereid. Want barbecueën is heerlijk en gezellig leuk.” ●



Ribeye met rozijnen-balsamicosaus en witlof-sinaasappelsalade

* Kijk voor een uitleg van direct garen op pagina 2!

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 ribeyes (elk à 250 g) - Peper en zout

Rozijnen-balsamicosaus

- 100 ml water
- 50 g rozijnen
- 100 ml oude balsamicoazijn
- 50 ml worcestershire-saus
- 50 ml ketchup
- 50 ml dijonmosterd
- 1 tl cayennepeper
- 2 teentjes knoflook
- 2 el gesnipperde ui
- ½ tl selderijzaad
- 1 sinaasappel
- Peper en zout

Witlof-sinaasappelsalade

- 140 g witlof
- 150 g rucola
- 150 g rode kool
- 3 sinaasappels
- 50 g granaatappelpitjes
- 50 g geroosterde pijnboompitten
- 2 el extra vergine olijfolie
- Peper en zout

Sinaasappelvinaigrette

- 1 sinaasappel
- 1 citroen
- 2 tot 3 el gembersiroop
- 3 el extra vergine olijfolie

BEREIDING

1. Laat de ribeye op kamertemperatuur komen en verwarm de BBQ tot 230 °C (directe garing*).

2. Leg de ribeye boven de kolen als de BBQ op temperatuur is en draai het vlees na 3 minuten om. Haal na nog eens 3 minuten het vlees van de BBQ (kerntemperatuur 52 °C), en laat de ribeyes 5 minuten onder aluminiumfolie rusten.

3. Snijd het vlees in dunne plakken en bestrooi het rijkelijk met peper en zout. Serveer de rozijnen-balsamicosaus er apart bij.

DE FOTO TOONT RIBEYE AAN ÉÉN STUK DAT GEGAARD IS EN VERVOLGENS GESNEDEN. IN DE BEREIDING GAAN WE UIT VAN 4 STUKS.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 900 KCAL (3780 KJ).
EIWIT: 61 G. VET: 50 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 48 G.

TIP

Kijk voor bereiding van de rozijnen-balsamicosaus en de witlof-sinaasappelsalade op www.keurslager.nl



Meat Monkey Keurslager Alex van Deursen:
"Klanten mogen erop vertrouwen dat ze kwaliteit
krijgen als ze om een kipproduct vragen."

Kip, ik heb je!

In Nederland eten we jaarlijks gemiddeld zo'n 20 kilo kip per persoon⁽¹⁾. Kip is daarmee een van de meest populaire vleessoorten. Dat komt door de smaak, de voedingswaarden en niet in de laatste plaats door de veelzijdige bereidingsmogelijkheden. "Is er iets wat je niet met kip kunt bereiden?" vraagt Meat Monkey Keurslager Alex van Deursen zich af.

De jonge Keurslager uit Cuijk ziet ook in zijn zaak dat kip een geliefd product is. "Omdat het veel eiwitten bevat en een laag vetgehalte kent, én omdat je er een grandioze variëteit aan gerechten mee kunt bereiden. Van een Hollandse maaltijd tot een Franse, Aziatische of Zuid-Amerikaanse. Bovendien kun je kip bereiden in de oven, bakken in de pan, gebruiken in een heerlijke soep en natuurlijk is kip heel populair op de barbecue. Daar komt bij: kip leent zich uitstekend voor tal van kruiden, specerijen en combinaties met groenten."

Barbecue

Een lekker stukje kip mag dan ook niet ontbreken op de barbecue. Denk aan een goed gekruide filet, drumsticks, kippenpoten óf een hele kip, zoals de Amerikaanse BBQ-klassieker Beer Can Chicken, waarbij het vlees staand op een bierblik een uur lang gaart. Alex is een echte BBQ-fan en zijn grill gaat dan ook elke zondag aan. Weer of geen weer.

Weetjes

Kip op de barbecue kan in de bereiding wat lastig zijn. Omdat het vlees goed gaar moet zijn, maar ook doordat het snel droog kan worden. Daarom adviseert Alex de wat vettere delen te gebruiken, zoals de poot, de drumstick of de dij - een deel van de kip dat consumenten volgens de Keurslager steeds meer ontdekt hebben. "Vet zorgt ervoor dat het vlees mals blijft en geeft veel smaak af." Maar ook voor de wat minder vette filet heeft Alex een aantal culinaire handigheidjes. "Een filet houdt je mals door die eerst te marinieren

met olijfolie en kruiden naar keuze. De olijfolie dient als een soort bescherm laag en trekt in het vlees." Een andere mogelijkheid is het plaatsen van een aluminium bakje met vocht onder de kipfilet. "Het vocht verdampt en trekt in het vlees. Kies je voor een bereiding met wijn of bier dan krijgt het vlees ook nog eens de aroma's mee."

Kernthermometer

Alex adviseert altijd om een kernthermometer te gebruiken. "Kip is bij voorkeur mals van binnen en krokant van buiten. Dat bereik je door het vlees eerst langzaam te garen en daarna af te grillen op hoge temperatuur. Je komt maar op één manier achter de juiste temperatuur en dat is via een kernthermometer."

Duurzaam en diervriendelijk

Net als bij tal van andere Keurslagers bestaat Alex' kipassortiment uit duurzaam en diervriendelijk vlees. In het geval van Alex is dat De Gildehoen. "De kippen van dit ras krijgen alle vrijheid om op te groeien. En dat zonder antibiotica. Het resulteert in een heerlijk en eerlijk stukje vlees." De Vereniging van Keurslagers heeft de keuzevrijheid van alle Keurslagers hoog in het vaandel staan. Bij de inkoop van onder meer kip gaat een Keurslager vaak voor lokale producten die met zorg, liefde en grote aandacht voor milieu en dierenwelzijn opgroeien.

Kwaliteit

Alex bevestigt: "Keurslagers kiezen voor duurzame kip van Nederlandse pluimveehouders die trachten veel aandacht te schenken aan het welzijn van kippen, waar de natuur de ruimte krijgt én kippen goed worden behandeld. Een principe waarin ik heel sterk geloof. Onze klanten mogen er dan ook op vertrouwen dat ze kwaliteit kopen als ze bij ons een kipproduct komen kopen." ●

⁽¹⁾ Bron: Kip in Nederland, oktober 2020



TIP

Weten waar het kippenvlees vandaan komt dat jij koopt? Vraag het je lokale Keurslager.

Gevlinderde pikante kip en geroosterde pastinaak

⌚ 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- hele kip van 1,5 kg
- 5 el vadouvan
- 1 el Provençaalse kruiden
- 2 tl cayennepeper
- 600 g pastinaak
- 6 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Vraag de Keurslager om de ruggengraat van de kip te verwijderen (openknippen langs ruggengraat kan ook).
- 2.** Meng de vadouvan, de Provençaalse kruiden en de cayennepeper met peper, zout en 3 el olijfolie en wrijf hiermee de kip aan beide kanten in. Probeer ook zoveel mogelijk onder de huid van de kip te wrijven voor nog meer smaak. Laat het kruidenmengsel enkele uren intrekken.

3. Verwarm de BBQ op 180 °C voor indirecte garing*. Leg de kip op de BBQ, sluit het deksel en bak de kip in 60 minuten gaar of tot een kerntemperatuur van 72 °C.

4. Verwarm de oven op 200 °C. Schil de pastinaken en snijd ze in de lengte in vieren. Schep ze om met de resterende olijfolie, peper en zout en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Bak de pastinaak in 30 minuten goudbruin en gaar. In plaats van in de oven kan de pastinaak ook bij de kip op de BBQ worden gelegd (eveneens 30 minuten met indirecte garing).

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 795 KCAL (3340 KJ).

EIWIT: 44 G. VET: 59 G (WAARVAN 45 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 18 G.



Bieren van Wild Mill zorgen altijd voor een perfecte match bij de smaken van de BBQ. Zie ook: www.wildmill.nl



* Kijk voor een uitleg van indirect garen op pagina 2!

ZET DE ZOMER OP TAFEL

Biefstuksalade met lof en reepjes omelet

⌚ 20 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g kogelbiefstuk
- 2 grote tenen knoflook
- 1 milde rode peper
- 2 el vissaus
- 1 tl sesamolie
- 2 el oestersaus
- 2 el bruine basterdsuiker
- 2 el limoensap
- 2 stronken roodlof
- 2 el geroosterde sesamzaadjes
- 2 stronken witlof
- 1 stronk Shanghai paksoi
- 3 eieren
- 5 el arachideolie
- Peper en zout

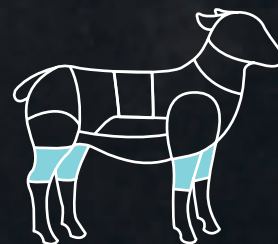
BEREIDING

- 1.** Meng de geperste tenen knoflook, de fijngesneden rode peper (eventueel met zaadjes voor een pittige smaak), vissaus, oestersaus, sesamolie en 2 el arachideolie, bruine basterdsuiker en limoensap tot een saus.
- 2.** Bestrooi de kogelbiefstuk met zout en bak het vlees in 1 el arachideolie 2 minuten op hoog vuur. Snijd er vervolgens mooie plakjes van.
- 3.** Klop de eieren, voeg peper en zout toe, en bak de eieren in 2 el arachideolie op laag vuur tot de eieren mooi gestold zijn tot een omelet. Leg de omelet op een plank en snijd er repen van.
- 4.** Maak het roodlof, het witlof en de paksoi schoon en snijd de blaadjes in de lengte doormidden. Schik de blaadjes, verdeel er de opgerolde reepjes omelet en de biefstukreepjes overheen.
- 5.** Verdeel de saus over de salade en strooi de geroosterde sesamzaadjes eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 415 KCAL (1745 KJ).
EIWIT: 25 G. VET: 28 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 14 G.



KALFSSCHENKEL



Kalfsschenkel is bijzonder smaakvol en in Nederland populair geworden doordat we in ons land massaal ossobuco als Italiaanse klassieker ontdekten. Van oudsher kent de Nederlandse keuken runderschenkel vooral als basis voor bouillon en als soepvlees. Thuis maken we het minder vaak klaar, maar kalfsschenkel leent zich uitstekend voor stoofgerechten én, als veal hammer op de barbecue, is het een traktatie van formaat.



SCHENKEL OP DE BBQ

Schenkel is ook prima te bereiden op de barbecue. Richt je barbecue in voor direct en indirect garen. Verhit de temperatuur van de barbecue tot ongeveer 120 °C. Bak het vlees een paar minuten per kant boven de kolen (direct garen). Schuif het vervolgens naar het deel waar de kolen niet liggen (indirect garen) en laat het vlees garen tot een kerntemperatuur van zo'n 78 °C.

Schenkel is het bovenste deel van de poten en bestaat uit vlees en een mergpijpje. Het heeft een stevige structuur en is vlees dat veel in beweging is geweest. De onovertroffen smaak krijgt het vlees vooral van het bot. Daar zit veel merg in dat rijk is aan geur- en smaakstoffen die tijdens het garen langzaam vrij komen en het gerecht een krachtige smaak geven.

VEAL HAMMER

Ooit gehoord van veal hammer? Als je dit vleesproduct ziet, weet je meteen hoe het aan zijn naam komt. Het is het bovenbeen van het kalf, met een grote hoeveelheid heerlijk vlees nog aan het bot. De schenkels worden uit de veal hammer gesneden. Vveal hammer op de barbecue? Het is een smaak en aanblik die je niet snel vergeet. Let wel dat je zo'n 8 uur nodig hebt voor de bereiding.

TIP

Schenkel laat zich perfect combineren met tal van smaakmakers, zoals typische Franse, Noord-Afrikaanse of Aziatische kruiden. Lees op de pagina hiernaast een recept met Aziatische kruiden: gestoofde kalfsschenkel op oosterse wijze. Heerlijk!





CHECK DE
RECEPTVIDEO:



GESTOOFDE KALFSSCHENKEL OP OOSTERSE WIJZE

⌚ 2 UUR EN 30 MINUTEN (EXCL. 24 UUR MARINEREN) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsschenkels (elk à 300 g)
- 2 el bloem
- 20 g boter
- 2 el arachideolie
- 125 ml kalfsbouillon
- 125 ml appelsap (troebele variant)
- 200 g boembou rendang
- 2 stengels citroengras
- 4 limoenblaadjes (djeroek poeroet)
- 250 g mihoen
- 175 g sojaboontjes (heel)
- 4 stengels bosui
- 1 grote ui
- 1 rode peper
- 1 citroen (voor rasp)
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de rand van de kalfsschenkels op twee plaatsen in (om krullen te voorkomen). Bestrooi het vlees met peper en zout en wrijf het in met bloem. Verhit 1 el olie met 20 g boter en bak de kalfsschenkels aan beide kanten mooi bruin. Haal ze uit de pan.
2. Bak de boembou rendang 3 minuten in de pan en voeg een half kopje water toe. Laat dit 5 minuten smoren, bestrijk de kalfsschenkels met de marinade en laat deze 24 uur intrekken.
3. Verwarm de oven op 170 °C.
4. Laat de kalfsschenkels op kamertemperatuur komen en leg ze met de rest van de boembou rendang in een pan. Doe daar de gekneusde stengels citroengras en limoenblaadjes bij. Schenk de vooraf verwarmde kalfsbouillon

met de appelsap eroverheen en doe de deksel op de pan.

5. Zet de pan 2,5 uur in de oven en controleer regelmatig of er voldoende vocht aanwezig is. Voeg anders een beetje water toe. Bereid ondertussen de mihoen zoals omschreven op de verpakking.

6. Snijd de ui in halve ringen en snijd de rode peper fijn. Bak beide in 1 el arachideolie in 8 minuten.

Kook de sojaboontjes in 6 tot 8 minuten met zout gaar. Serveer dit samen met de mihoen en de kalfsschenkel en schep de saus uit de pan eroverheen.

7. Bestrooi de kalfsschenkels met fijngesneden bosui en de rasp van een citroen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 740 KCAL (3110 KJ). EIWIJ: 67 G.
VET: 22 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 66 G.

Op hete kolen!

Barbecueën is niet alleen heerlijk vlees en lekkere groenten bereiden op hete kolen. Het is ook en vooral gezelligheid, samen zijn met vrienden en familie, lekker buiten vertoeven en de tijd nemen om heerlijke gerechten te bereiden. Geniet van onze unieke recepten voor bijvoorbeeld een Angus burger, varkensrollade van procureur, brochettes van rosbief of de lekkerste BBQ-worstjes.



Angus burger met rode-peperchutney en aardappelsalade

⌚ 50 MINUTEN 🍽️ 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 Angus burgers
- 4 plakjes gerookte spek
- 1 el ahornsiroop
- 4 plakjes ERU cheddar
- 4 hamburgerbroodjes
- 2 little gem sla

RODE-PEPERCHUTNEY

- 100 ml appelazijn
- 4 el honing
- 3 rode paprika's
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 1 rode peper
- 300 ml water
- Peper en zout

BEREIDING ANGUS BURGERS

- 1.** Verwarm de BBQ voor directe garing* tot 200 °C. Leg de Angus burgers op de BBQ en draai ze regelmatig om voor een gelijkmatige garing. Doe een plakje ERU cheddar op de burger na de laatste keer draaien als de burger nog op de BBQ ligt.
- 2.** Haal de burgers van de BBQ (kerntemperatuur 58 °C) en laat de burgers nog 2 tot 3 minuten rusten. Grill ondertussen de broodjes en het gerookte spek en smeer het spek als het bijna gaar is in met ahornsiroop. Serveer de burgers in een wit broodje met de rode-peperchutney, een plakje gerookte spek en de little gem sla.

BEREIDING RODE-PEPERCHUTNEY

- 1.** Verwarm de appelazijn en honing zachtjes in een pan tot de honing gesmolten is. Voeg de fijngesneden rode paprika's, gedroogde rozemarijn, plakjes rode peper en water toe.
- 2.** Breng de chutney op smaak met peper en zout en laat deze 30 minuten sudderen onder regelmatig roeren. Voeg een scheutje water toe als het te plakkerig is en laat de chutney afkoelen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 950 KCAL (3990 KJ).
EIWIT: 50 G. VET: 37 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 99 G.

* Kijk voor een uitleg van direct garen op pagina 2!

Kijk voor de benodigdheden en de bereiding van de aardappelsalade op www.keurslager.nl

Procureur met abrikozensaus en groene groenten

⌚ 4,5 UUR ⌚ 4 TOT 6 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 kg procureur (varkensnek zonder been)
- 50 ml olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 bosje platte peterselie
- 1 citroen
- 1 tl chilivlokken
- Peper en zout

ABRIKOZENS AUS

- 1 pot abrikozenjam (340 g)
- 2 el kippenbouillon (van bouillonblokjes)
- 1 el sojasaus

GROENE GROENTEN

- 50 g gezouten boter
- 1 tl vers geraspte gember
- ½ citroen
- 225 g sperziebonen
- 250 g spitskool
- 100 g erwten
- Peper en zout

BEREIDING PROCUREUR

1. Maak de BBQ gereed voor directe garing* met een temperatuur van 150 °C.
2. Snijd de procureur over de lengte in, maar snijd het vlees net niet helemaal door (het zogeheten 'vlinderen van vlees' wat je overigens ook je Keurslager kunt laten doen). Klap de procureur open en snijd vanuit het midden over de lengte het vlees zowel naar links als naar rechts in, maar niet helemaal door. Zo ontstaat een grote lap. Klap het vlees nu open en smeer de opengeklapte kant in met olijfolie, fijngesneden knoflook, fijngesneden peterselie, de rasp van een citroen, chilivlokken en peper en zout. Rol de procureur op tot een rollade en knoop deze met slagerstouw vast. Wrijf de rollade rondom in met peper en zout.
3. Rijg de rollade aan de spies van de rotisserie en gaar deze gelijkmatig in 3 uur tot een kerntemperatuur van 72 °C. Haal de rollade van de BBQ, leg het vlees op een schaal, dek deze af met aluminiumfolie en laat de rollade 10 minuten rusten.
4. Snijd de rollade in mooie plakken, giet de abrikozensaus eroverheen en serveer het met de groene groenten.

BEREIDING GROENE GROENTEN

1. Smelt de boter in een steelpan, voeg de geraspte gember toe, roer op laag vuur en voeg dan druppelsgewijs het sap van een halve citroen naar smaak toe en bestrooi het licht met zout. Houd het mengsel apart.
2. Blancheer de sperziebonen 5 minuten tot ze beetbaar zijn, voeg gesneden spitskool en 3 minuten later de geblancheerde erwten toe. Meng de groene groenten in een warme serveerschalen en giet de dressing erover. Maal er peper overheen.

BEREIDING ABRIKOZENS AUS

Maak de abrikozensaus door de abrikozenjam, kippenbouillon en sojasaus in een steelpan te mengen tot het gloeiend heet is.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1095 KCAL (4600 KJ). EIWIJ: 76 G. VET: 65 G (WAARVAN 41 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 49 G.

* Kijk voor een uitleg over direct garen op pagina 2!



DIRECT
GAREN



TIP

Met de Monolith Rotisserie bereid je vlees als nooit tevoren! Zie ook: www.monolith-grill.eu

Rundvleesbrochettes met cherrytomaatjes en courgette- Halloumi-spiezen

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN/8 SPIEZEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 650 g biefstuk
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl mosterdpoeder
- 1 tl paprika
- 1 tl komijn
- 4 el olijfolie
- 100 g rode en gele cherrytomaatjes
- 100 ml BBQ-saus
- Peper en zout

SPIEZEN

- 5 middelgrote courgettes
- 450 g Halloumi
- 2 el extra vierge olijfolie
- Peper en zout

DRESSING

- 30 g peterselie
- 10 g basilicumblaadjes
- 1 citroen
- 3 el citroensap
- 1 teentje knoflook
- 2 tl honing
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- 2 el extra vierge olijfolie

BEREIDING

1. Verwarm de BBQ voor directe garing* tot 200 °C en week de houten spiezen ongeveer 15 minuten in water.
2. Snijd de biefstuk in blokjes van 3 tot 4 cm, meng alle kruiden door elkaar en doe ze bij het vlees in een kom. Roer tot de blokjes bedekt zijn met kruiden.
3. Steek biefstukblokjes aan de spiezen, afgewisseld met cherrytomaatjes, en bestrijk ze met olijfolie. Gril de spiezen, keer ze regelmatig om en gaar ze 8 tot 10 minuten (medium-rare). Leg de spiezen op een schaal en bestrijk de blokjes vlees met de verwarmde BBQ-saus.
4. Meng - voor de dressing - peterselie, basilicumblaadjes, de rasp van 1 citroen, citroensap, knoflook, honing en gerookte

paprikapoeder, 30 seconden in de blender. Voeg de olijfolie toe en blijf mixen tot de dressing helemaal glad is. Giet de dressing in een kleine kom en zet deze apart.

5. Was de courgettes en snijd ze in de lengte in plakken van 1 mm dik. Snijd de Halloumi-kaas in 24 blokjes. Wissel 1 kaasblokje af met 2 linten courgette op elke spies.
6. Bestrijk de spiezen met olijfolie en bestrooi ze met peper en zout. Gril ongeveer 5 tot 7 minuten per kant. Sprenkel de dressing over de spiezen en serveer.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 870 KCAL (3655 KJ).
EIWIT: 65 G. VET: 59 G (WAARVAN 36 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 19 G.



* Kijk voor een uitleg van direct garen op pagina 2!

CHECK DE RECEPTVIDEO:



Merguez- en honingworstjes, met gewokte champignons, paksoi en oestersaus

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 dunne merguez-worstjes (125 gr per stuk)
- 4 BBQ-worstjes (125 gr per stuk)
- 6 el vloeibare honing
- 4 tl cajunkruiden
- 2 el sojasaus

PAKSOI

- 12 stronkjes baby paksoi
- 12 verse shiitake-paddenstoelen
- 2 el zonnebloemolie
- 2 el oestersaus
- 2 teentjes knoflook
- 1 el geroosterde sesamzaadjes

BEREIDING WORSTJES

- 1.** Verwarm de BBQ voor indirecte garing* tot 180 °C en week de houten spiezen ongeveer 15 minuten in water. Bak de BBQ-worstjes 10 tot 15 minuten tot ze goed bruin zijn. Doe ze in een grote ondiepe schaal.
- 2.** Meng de honing, cajunkruiden en sojasaus door elkaar. Giet het mengsel over de BBQ-worstjes en meng dit goed. Leg de BBQ-worstjes 3 tot 4 minuten terug op de BBQ en bestrijk ze met de overgebleven marinade als ze klaar zijn.
- 3.** Rol een merguez-worstje in een spiraalvorm aan de spiezen en bak ze gaar.

BEREIDING PAKSOI

- 1.** Snijd de paksoi in de lengte in vier delen en snijd de shiitake-paddenstoelen in reepjes. Verwarm de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg de paddenstoelen en de fijngesneden knoflook toe en roer af en toe onder het bakken (1 tot 2 minuten). Voeg de baby paksoi toe en roer af en toe nog 1 tot 2 minuten. Voeg de oestersaus en de geroosterde sesamzaadjes toe, roer goed door en bak het geheel in 1 tot 2 minuten klaar.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 800 KCAL (3360 KJ).

EIWIT: 48 G, VET: 54 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 29 G.



* Kijk voor een uitleg over indirect garen op pagina 2!



**MARSHMALLOWS VOOR
DE ZOETEKAUWEN**

**RUNDERGEHAKT MET
CHERRYTOMAATJES
EN PADDENSTOELTJES**

**VARKENSHAAS
MET SPEK EN
PAPRIKA**

**AARDAPPEL MET
PAPRIKA EN
COURGETTE**



SPIESCIAAL

voor de kids

SPIESJES VAN VARKENSHAAS MET SPEK EN PAPRIKA

⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN/8 SPIEZEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g varkenshaas
- 100 g ontbijtspek
- 3 kleuren paprika
- 4 el mayonaise
- 2 el crème fraîche
- 1 tl kerriepoeder
- 220 g stukjes ananas (blik)
- Zout

BEREIDING

1. Snijd de plakken ontbijtspek in de lengte doormidden en snijd de varkenshaas in plakken van 1 cm. Wikkel om iedere plak varkenshaas reepjes ontbijtspek. Snijd de paprika's in repen en halveer ze.
2. Week de satéprikkers in water en rijg er vervolgens 3 om 3 een stukje paprika (telkens een andere kleur) en varkenshaas aan. Bestrooi het vlees met wat zout.
3. Bak de spiesen aan beide kanten in het midden van de BBQ mooi bruin en laat ze daarna op een minder hete plek op de BBQ nog 5 minuten garen.
4. Meng de mayonaise met crème fraîche, kerriepoeder en de stukjes ananas en serveer het bij de spiesen. Of haal kant-en-klare kerriesaus bij de Keurslager.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 425 KCAL (1785 KJ). EIWIT: 34 G. VET: 26 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 12 G.

SPIESJES VAN AARDAPPEL MET PAPRIKA EN COURGETTE

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g minikrieltjes met schil
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 150 g huis-gemaakte kruidenboter van de Keurslager
- Zout

BEREIDING

1. Kook de minikrieltjes in water met zout in 10 minuten beetgaar. Snijd de paprika in stukken en snijd de courgette in plakken en die plakken weer in vieren. Snijd de rode ui in halve ringen van 1 cm.
2. Week satéprikkers in koud water en rijg hieraan telkens een minikrieltje, een stuk paprika, een stukje courgette en een halve uienring. Herhaal dit totdat een mooie volle spies ontstaat.
3. Gril de spiesjes in 5 tot 10 minuten mooi bruin in het midden van de BBQ. Leg ze op een schaal en smelt er wat kruidenboter overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 415 KCAL (1745 KJ). EIWIT: 5 G. VET: 30 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 30 G.

SPIESJES VAN RUNDERGEHAKT, CHERRYTOMAATJES EN PADDENSTOELTJES

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN/8 SPIEZEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g rundergehakt
- 2 el paneermeel
- 1 ei
- 1 tl komijn
- 2 tl milde paprikapoeder
- 16 cherrytomaatjes
- 16 mini-champignons
- 400 g tomatenblokjes
- 1 tl gedroogde oregano
- 100 g Parmezaanse kaas
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng het rundergehakt met ei, paneermeel, komijn en paprikapoeder. Breng het op smaak met peper en zout en zet het vlees 1 uur in de koelkast. Draai er vervolgens 16 balletjes van.
2. Laat de prikkers even weken in water. Rijg er een champignon, een cherrytomaatje en dan een gehaktballetje aan en herhaal deze stappen. Maak op deze wijze 8 spiesjes.
3. Rooster de spiesjes in ongeveer 8 minuten goudbruin op de BBQ.
4. Verwarm ondertussen de tomatenblokjes met de oregano en doe de saus in schaalpjes. Rasp er flink wat Parmezaanse kaas overheen en laat dit een beetje smelten in de hete saus. Serveer de saus bij de spiesjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 460 KCAL (1930 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 29 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 8 G.

MARSHMALLOWS VOOR DE ZOETEKAUWEN

⌚ 10 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 12 marshmallows
- 8 aardbeien
- 8 stukjes ananas
- 100 g pure chocolade
- 125 ml slagroom

BEREIDING

1. Week 4 satéprikkers in koud water. Rijg om en om een marshmallow, aardbei en een stukje ananas aan de prikker en eindig weer met een marshmallow.
2. Breek de chocolade in stukjes in een aluminiumbakje dat op de BBQ kan. Schenk er de slagroom bij en laat het uit het midden van de BBQ al roerend smelten.
3. Houd de marshmallowspiesjes boven het vuur totdat de marshmallows beginnen te kleuren.
4. Serveer de chocoladesaus bij de marshmallowspiesjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 320 KCAL (1345 KJ). EIWIT: 3 G. VET: 20 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 32 G.

Ribkarbonade: kiezen maar



CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Tomahawk Pork Chop met romesco en gegrilde groenten

⌚ 40 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 Tomahawk Pork Chops
- 4 el + 2 tl olijfolie
- 20 g roomboter
- 1 pot gegrilde paprika's (185 g uitleggewicht)
- 1 tomaat
- 1 teen knoflook
- 1 el balsamicoazijn
- 50 g blanke amandelen (licht geroosterd)
- ½ tl gerookte paprikapoeder
- ½ tl chilipoeder
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 15 g basilicum
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 200 °C. Snijd de courgette en de aubergine in niet te dikke plakjes. Schep ze om met 2 el olijfolie en verdeel ze over een met bakpapier beklede bakplaat. Breng ze op smaak met peper en zout. Bak de groenten in 30 minuten gaar en iets goudbruin.
- 2.** Doe de gegrilde paprika's met stukjes tomaat, de licht geroosterde amandelen, gepelde knoflook, balsamicoazijn, paprikapoeder, 2 tl olijfolie en chilipoeder in een staafmixerbeker en maal het geheel zeer fijn tot een romesco (saus).
- 3.** Zorg dat de Tomahawk Pork Chops op kamertemperatuur zijn

- en dep ze aan beide kanten droog.
- 4.** Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en bak de chops aan beide zijden op hoog vuur bruin. Zet de warmtebron lager, voeg roomboter toe en bak het vlees nog 15 minuten rustig.
 - 5.** Haal het vlees uit de pan en laat het 5 minuten rusten.
 - 6.** Leg op ieder bord een Tomahawk Pork Chop, schep er een beetje romesco bij en verdeel de gegrilde groenten eraan. Garneer de groenten met een blaadje basilicum.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 800 KCAL (3360 KJ). EIWIJ: 77 G. VET: 48 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 12 G.

Ribkarbonade met kappertjesjus en mini tarte tatin van gekonfijte tomaat

⌚ 95 MINUTEN 👤 4 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 ribkarbonades
- 5 Tasty Tom tomaten (200 gr per stuk)
- 2 el olijfolie
- 4 plakjes bladerdeeg
- 50 g roomboter
- 50 g Pecorino kaas
- 2 el kappertjes
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 90 °C. Ontvel de tomaten door ze aan de onderkant kruislings in te snijden en een paar seconden onder te dompelen in kokend water. Laat ze schrikken onder de koude kraan en ontvel de tomaten. Snijd elke tomaat in 6 partjes.
- 2.** Verdeel de tomaten over een ovenschaal en besprenkel ze met basilicumolie, peper en zout en plaats ze 75 minuten in de oven.
- 3.** Zet de oventemperatuur op 200 °C. Vet tarte-tatinvormpjes in en verdeel hierover de partjes tomaat dakpansgewijs. Leg er de plakjes bladerdeeg overheen, stop ze iets in en prik er met een vork gaatjes in. Bak de tarte tatin in 20 tot 25 minuten krokant en gaar.
- 4.** Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin de ribkarbonades op hoog vuur rondom bruin. Zet de warmtebron lager, voeg 20 g roomboter toe en laat het vlees nog 10 minuten rustig bakken.
- 5.** Haal het vlees uit de pan en smelt de rest van de boter bij het braadvocht en voeg de kappertjes toe.
- 6.** Draai op elk bord een tarte tatin om en rasp er een beetje Pecorino overheen.
- 7.** Leg de karbonade bij de tarte tatin en schep er wat kappertjesjus overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 715 KCAL (3005 KJ). EIWIJ: 45 G. VET: 51 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 19 G.

Speciaal voor jou!

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

VAN 11 T/M
24 APRIL

100 gram
€ 2,80



Parma kipvink

Kippendijfilet met Parmaham en een garnering van Parmezaanse kaas, pijnboompijtes en zongedroogde tomaat. Schroei het vlees rondom dicht in een koekenpan op middelmatig vuur en bak het daarna op iets lager vuur in circa 15 minuten. Regelmatig omdraaien.

VAN 25 APRIL
T/M 8 MEI

100 gram
€ 2,35



Turkey-roll

Een kalkoenschnitzel met pancetta en een frisse vulling van gehakt, appeltjes, abrikoos en bleekselderij. Bereid de schnitzel met veel boter in een braadpan. Schroei het vlees rondom dicht op matig vuur en braad het in 15 tot 18 minuten gaar met de deksel schuin op de pan. Draai de schnitzels regelmatig om.

VAN 9 T/M
22 MEI

100 gram
€ 2,50



Burger 'Caprese'

Een gevulde dubbel-burger met tomaat, mozzarella en Italiaanse kruiden. Verwarm de oven op 180 °C: in 12 minuten is de burger klaar. Bereiden in de koekenpan kan ook: schroei de hamburger rondom dicht, zet het vuur wat lager en bak de hamburger nog 8 minuten zachtjes.

VAN 23 MEI
T/M 5 JUNI

100 gram
€ 2,95



Kip-rucola rolletje

Een rolletje van kipfilet, gevuld met tomatenpesto, rauwe ham, Parmezaanse kaas en rucola. Bereiden in een koekenpan. Schroei de kipfilet eerst rondom dicht op middelmatig vuur en laat het daarna zachtjes garen in 12 tot 14 minuten. Regelmatig omdraaien.

VAN 6 T/M 19 JUNI

100 gram
€ 2,65

Oester 'Chutney'

Varkensoester met ontbijtspek en een zoet-romige vulling van chutney en roombrie. Bereiden in een braadpan. De varkensoes-ter eerst rondom dichtschroeien met ruim boter.

Dan op matig vuur in 10 minuten gaar braden met de deksel schuin op de pan. Tussendoor omdraaien.

VAN 20 JUNI
T/M 3 JULI100 gram
€ 2,60

Chick & Cheese

Een malse en pittig gekruide kipfilet, gevuld met jonge kaas en omwikkeld met bacon. Bereiden in een koekenpan door de kipfilet eerst rondom dicht te schroeien op middelmatig vuur en dan zachtjes in 12 tot 14 minuten bakken. Keer de kipfilet regelmatig om.

VAN 4 T/M 17 JULI

100 gram
€ 1,95

Zomerse curryburger

Een gekruide curryburger met amandelschaafsel, gebakken uitjes en limoen. Makkelijk klaar te maken door de burger in een koekenpan eerst rondom dicht te schroeien op middelmatig vuur en daarna zachtjes gaar te bakken in circa 12 minuten.

VAN 18 T/M
31 JULIPer stuk
€ 2,20

Krokante gehaktbal

Een smaakvolle gehaktbal in een oosters, krokant jasje. Bereiden in een koekenpan door de gehaktbal eerst rondom dicht te schroeien op middelmatig vuur en daarna zachtjes gaar te braden in circa 15 minuten. De gehaktbal regelmatig omdraaien.

VAN 1 T/M
14 AUGUSTUS100 gram
€ 1,95

Kipburger Caesar

Een malse burger van kipgehakt met noten-pesto en gebakken uitjes. Bak de burger in 12 tot 14 minuten in een koekenpan op middelmatig vuur.

VAN 15 T/M
28 AUGUSTUS100 gram
€ 2,45

Pollo-Carpaccio spies

Een BBQ-spies van kipfilet met een milde smaak van truffel en met kastanjechampignons, Parmezaanse kaasvlokken en pijnboomspitjes. Beide kanten van de spies 6 tot 7 minuten grillen op een hete BBQ of grillpan.

VAN 29 AUGUSTUS
T/M 11 SEPTEMBER100 gram
€ 1,95

Tropische Passie

Een mals stukje varkensvlees met een vulling van mango, passievruucht en kokosvlokken. Bereiden in een koekenpan door het vlees zachtjes te garen op middelmatig vuur in circa 10 tot 12 minuten.

*Onder voorbehoud van drukfouten en prijswijzigingen.

Zomerse veruwenbroodjes

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



Boerenbrood met parmaham en gedroogde tomaatjes

⌚ 4 PERSONEN ⌚ 20 MINUTEN (EXCL. 2 UUR DROGEN TOMAATJES) ⌚ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 16 plakken Prosciutto di Parma
- 4 plakken boerenbrood
- 2 tenen knoflook
- 250 g kleine tomaatjes
- 150 g gorgonzola
- 12 blaadjes rucola
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 100 °C. Snijd de tomaatjes doormidden en verdeel de tomaatjes met de doorgesneden kant naar boven op een bakplaat die met bakpapier is bekleed. Strooi er peper en zout op en besprenkel met olijfolie.
- 2.** Leg de plakken boerenbrood op een rooster en zet ze tegelijk met de tomaatjes in de oven.
- 3.** Haal de plakken boerenbrood na 15 minuten uit de oven, snijd de tenen knoflook doormidden en wrijf ze eroverheen tot ze op zijn. Leg de plakken ham er luchtig op.
- 4.** Verdeel de gedroogde tomaatjes en verkruimel de gorgonzola erover. Maak het af met blaadjes rucola en druppel er een beetje olijfolie overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 440 KCAL (1850 KJ). EIWIJ: 29 G. VET: 28 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 16 G.



Droog de tomaatjes van tevoren en bewaar ze in de koeling.

Pistolet met gegrild Zeeuws spek en dadels

⌚ 4 PERSONEN ⌚ 15 MINUTEN ⌚ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 16 plakjes gegrild Zeeuws spek
- 4 pistolets
- 12 grote dadels
- 2 el mosterd
- 2 el crème fraîche
- 1 bosje waterkers
- Versgemalen peper

BEREIDING

- 1.** Meng de crème fraîche met de mosterd, snijd de broodjes open en besmeer ze met het mengsel. Haal de pitten uit de dadels en snijd de dadels in kleine stukjes.
- 2.** Beleg de broodjes met het gegrilde spek.
- 3.** Maal er versgemalen peper over en verdeel de stukjes dadel en de blaadjes waterkers over het beleg.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ). EIWIJ: 14 G. VET: 11 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 69 G.

Italiaanse bol met pastrami en gegrilde groenten

⌚ 4 PERSONEN ⌚ 20 MINUTEN ⌚ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 16 plakken pastrami
- 4 Italiaanse bollen
- 295 g gegrilde paprika (pot)
- 1 courgette
- 8 el truffelmayonaise
- 12 zwarte olijven (zonder pit)
- Olijfolie
- Zout

BEREIDING

- 1.** Snijd de courgette in de lengte in 4 dunne smalle repen bestrooi deze met zout. Laat het vocht er 10 minuten uittrekken. Bestrijk de repen met olijfolie en gril ze 3 minuten zodat er mooie grilstrepen op komen.
- 2.** Snijd de broodjes twee keer in de breedte doormidden zodat je drie delen hebt. Bestrijk de gesneden kanten royaal met truffelmayonaise.
- 3.** Beleg het onderste deel met twee plakken pastrami en een plak gegrilde courgette. Leg op het volgende deel de goed uitgelekte paprika en vervolgens 2 plakken pastrami. Leg het andere deel van de Italiaanse bol erop en steek er een grote prikker in met aangeregen olijven.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 695 KCAL (2920 KJ). EIWIJ: 17 G. VET: 34 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 78 G.

Grote stukken RUNDVLEES

Onze aanbeveling voor een heerlijke BBQ-avond.
 Côte de boeuf, puur, mals, vol van smaak,
 een cadeautje bij elke barbecue.
 Vraag er naar bij uw Keurslager.

Gert Stronkhorst, Keurslager Uithoorn

Zo gemakkelijk kan het zijn:

1. De steak minimaal 2 uur van tevoren uit de koelkast halen, gewoon in de verpakking op het aanrecht leggen. (bevoren vlees 2 dagen langzaam laten ontdooien in de koelkast)
2. Leg de steak een half uur in warm tot heet water (vacuüm verpakt of in een zip zakje). (tip: sousvide stick)
3. Haal de steak uit de verpakking en dep droog. Kruiden naar keuze kan, maar hoeft niet.
4. De steak kort op hoog vuur of super hete kolen grillen. Eerst op één kant tot het loslaat van de grill, dan de andere kant op dezelfde manier. Vervolgens nog heel kort even op beide zijden voor de mooie bruine kleur (maillardreactie).
5. Vijf minuten laten rusten, mooie plakjes van snijden (trancheren) en nog wat zeezout (Tip: Fleur de Sel) er over. Klaar!
 Met 4 cm dik rundvleesvlees kan iedereen de perfecte steak bakken of grillen!

Smakelijk eten!