

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



KEURSLAGER

2 | 2023

DE BARBECUE

STAAT AAN

DAT WORDT WEER GENIETEN!

Tussen de ribben
T-BONE STEAK

TRAYBAKE TRIO
Kip uit de oven

Vleescombinaties
MET HET WITTE GOUD



IN DEZE PROEF

- 3 Op welke manier kan ik kip het beste bereiden?
- 5 Traybake Trio Chicken
- 6 Zo mooi is vlees: T-bone steak
- 7 T-bone steak met salade caprese en zoete aardappel
- 8 Liefde voor het vak: huisgemaakte salades
- 10 Turkse pide met rundergehakt

Onze suggesties voor de barbecue

- 11 Ons assortiment als je veel eters over de vloer krijgt
- 12 Runderspiesen met gegrilde groente, orzo en salsa verde
- 13 Secreto Ibérico met romaine sla en honing-citroensaus
- 14 Varkensprocureur met ontbijtspek en tuinboontjes
- 15 Drie bijgerechten die in de smaak vallen

VOOR DE KIDS

- 16 Lasagne muffins: à la bolognese of met ragout van ham en paddenstoelen

VERTROUWD EN GEWAAGD

- 18 Asperges met kappertjes-hollandaisesaus en varkenshaasmedaillon
- 19 Aspergebowl met omelet en biefstuk tataki
- 20 Met Specials van de Keurslager zet je altijd iets bijzonders op tafel

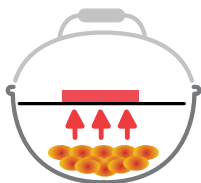
GOED BELEGD

- 22 Piadina met mortadella, kwark en pistachenoten
Pastrami met roggebrood en Amerikaanse dressing
- 23 Puzzelen met Proef

Direct of indirect garen. Wat kies jij?

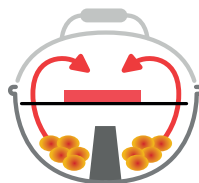
Direct garen

Met direct garen grill je rechtstreeks boven de hittebron. Dat doe je met kleine gerechten die een korte bereidings-tijd 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.



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



Waar moet ik op letten bij de bereiding van kip?

Elke cultuur, elk land kent recepten met kip in de hoofdrol. Dat betekent eindeloos variëren met kruiden, specerijen, combinaties en smaken. Maar hoe tover je kip om tot een ware sensatie op je bord? Keurslager Meat2Eat uit Rotterdam vertelt wat belangrijk is bij de bereiding van kip.

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**et kippenvlees van een goede kwaliteit zit je altijd goed”, begint Jaap Landman van Keurslager Meat2Eat die samen met Danny van den Kieboom een winkel in Maassluis en een in Rotterdam runt. En daarmee geeft hij al direct zijn eerste advies weg. “Onze klanten zijn dol op onze kip. Niet zo vreemd als je bedenkt dat we alleen duurzaam en diervriendelijk kippenvlees verkopen, afkomstig van De Gildehoen. Deze kippen worden uitsluitend gevoed met graan en ze groeien op in alle vrijheid, zonder antibiotica. Het is eerlijk, puur vlees en dat proef je.”

Goed om te weten

Kip is in ons hele land favoriet. Per persoon eten we er jaarlijks 11,5 kilo kippenvlees*. Of het nu gaat om een hele kip, de dijnen, de filet of de poten. Goed bereid is het allemaal even lekker. Jaap: “Kip is het lekkerst als het vers van de Keurslager dezelfde dag klaar wordt gemaakt. Is de kip ingevroren? Haal het vlees dan bij voorkeur een dag van tevoren uit de vriezer en laat het langzaam in de koelkast ontdooien. Dat is hygiënisch en voorkomt vochtverlies bij het bereiden. Belangrijk is om het vlees onder de 4 graden in de koelkast te bewaren. Ga je het bereiden? Haal de kip uit de koelkast en laat het vlees eerst een halfuur op kamertemperatuur komen. Laat de kip na het

klaarmaken even rusten, zodat de vleessappen zich gelijkmatig kunnen verdelen. Dat komt de smaak ten goede.”

Hele kip: de oven in

“Een hele kip laat je het beste langzaam garen in een oven op 180 graden”, vertelt Jaap. “De bereidingstijd bedraagt 50 minuten en bedruipen met het vet dat in de ovenschaal vrijkomt, is niet per se nodig. Hoe meer kruiden hoe meer smaak, is mijn stelregel. Door de binnenkant van de kip te vullen met bijvoorbeeld rozemarijn, tijm, oregano, peper en zout zorg je ervoor dat de smaak van de kruiden tijdens het garen in het vlees trekt. Laat de kip even rusten voor je er porties van snijdt. Doe dat met een goed scherp koksmes.”

Kippendijen en kipfilet: in de pan

“Zorg voor een hete pan bij het bakken van kippendijen of kipfilet. Smelt de boter en leg het vlees pas in de pan als de boter niet meer bruist. Gaar de kippendijen of kipfilets tot een kerntemperatuur van 71 graden. Controleer dat met een vleesthermometer. Ik raad aan om het vlees vier keer drie minuten aan beide kanten te bakken. Het resultaat is een goudbruin, knapperig, perfect gaar en sappig stukje kip. Welke kruiden het lekkerste zijn? Het mooie aan kip is dat echt alle smaken ermee samen gaan. Mijn advies is om altijd verse en

droge kruiden te nemen. Die zorgen voor het beste resultaat. Het is ook leuk om eigen kruidenmelanges te maken. Het internet staat vol met suggesties”, zegt Jaap.

Kippendijen en -poten: op de barbecue

De dijnen en poten van de kip zijn wat vetter en daardoor uitermate geschikt voor de barbecue. “Breng het vlees op smaak met kruiden en specerijen naar keuze en smeer de dijnen of poten in met olijfolie. Schroei het vlees eerst dicht op het rooster onder het deksel. Als de buitenkant bruin kleurt, leg je het vlees in een aluminium schaal en gaar je het langzaam op 110 graden. Ook nu weer geldt dat de kernthermometer je beste vriend is.” En wat als iemand geen barbecue heeft? “Grillen kan ook prima in de oven”, zegt Jaap. ‘Gril eerst de onderkant van de poten (de niet-bolle kant) ongeveer 15 minuten op de hoogste stand. Draai ze daarna om en laat de andere kant 15 minuten grillen. Blijf er wel even bij. Kijk en voel tussendoor of het vlees al gaar is. Bestrijk na het grillen de kippendijen of -poten met barbecuesaus. Dat zorgt voor een heerlijke, zoetpittige smaak. Echt een aanrader! Of breng voor het grillen een kruidige rub aan op het vlees. En wat betreft bijpassende groenten en bijgerechten zijn de mogelijkheden legio. Met goed bereide kip zet je stevast iets heerlijks op tafel.” ●

* Bron: Wageningen University & Research, ‘We eten opnieuw meer vlees’, oktober 2020.



Kip, ook als vleeswaren

Naast de vele mogelijkheden met kip voor pan, oven, grill of barbecue zijn er ook vleeswaren op basis van kip die heerlijk zijn op een broodje, tussendoor of als onderdeel van een maaltijd.

Op het plateau links de kipfilet caprese met mozzarella, basilicum en zongedroogde tomaatjes, in het midden gebraden kipfilet en rechts gerookte kippendijrollade. Alle drie kunnen ze – als plakken – ook op de barbecue. Even kort grillen en klaar!

Op het plateau rechts enkele mogelijkheden voor bereiding van kippendelen op de barbecue. Net zo verleidelijk...

Traybake Trio Chicken

© 45 MINUTEN © 4 PERSONEN

© HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 stuks kipfilet (125 g/stuk)
- 2 kippendij (100 g/stuk)
- 2 drumsticks (80 g/stuk)
- 1 citroen, in 6 partjes gesneden
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 15 g tijmblaadjes
- 3 sjalotten, in ringen gesneden
- 7 el zonnebloemolie
- 400 g Roseval aardappelen, in stukjes van 2 cm
- 1 courgette, in plakjes van 2 cm
- 100 g groene aspergetips
- Peper en zout

BEREIDING

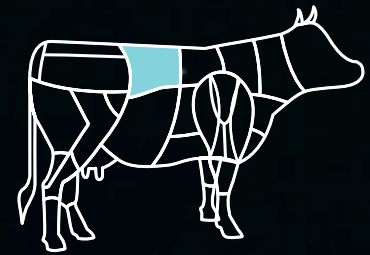
1. Verwarm de oven op 190 graden. Bedek een bakplaat (traybake) met bakpapier.
2. Leg de drumsticks op de bakplaat, sprenkel er 1 eetlepel zonnebloemolie overheen en laat deze 15 minuten garen. Voeg daarna de hele stukken kipfilet en kippendij toe en verdeel het samen met de citroenpartjes, knoflook, tijm en stukjes aardappel over de bakplaat. Sprenkel er 3 eetlepels zonnebloemolie overheen. Let erop dat de kipproducten niet te veel op elkaar liggen. Gebruik zo nodig een extra bakplaat. Gaar het geheel nog 15 minuten in de oven.
3. Meng in de tussentijd de groene asperges met de courgette en 3 eetlepels zonnebloemolie.
4. Haal de bakplaat uit de oven en verdeel de courgette en asperges over de bakplaat. Zet het geheel nog 15 minuten in de oven op de grillstand. Breng het eventueel op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 33 KCAL (1810 KJ). VET: 22 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). EIWIT: 28 G. KOOLHYDRATEN: 28 G.



T-BONE STEAK

Een heerlijk groot stuk rundvlees, voor de échte vleesliefhebber. Dat is de T-bone steak die zijn naam te danken heeft aan het T-vormige bot. Deze steak der steaks bestaat uit een stevige, vlezige dunne lende (entrecote), hier op de foto links van de T, en een kleiner sappig stuk ossenhaas rechts. Een uitkomst als de een liever ossenhaas heeft en de ander graag entrecote eet...



MAKKELIJK SNIJDEN

De grootte van de T-bone en de twee kwalitatief meest hoogwaardige stukken rundvlees maken de steak zeer geliefd. Het vlees wordt uit de lende van de koe gezaagd en bevat weinig vet. De ossenhaas is een stuk kleiner en magerder dan de entrecote.



GEBRUIK EEN KERNTHERMOMETER

Een beetje T-bone steak weegt minimaal 700 gram en heeft een dikte die begint bij 2 cm. En dat is belangrijk om het vlees van rand tot rand mooi rosé te krijgen. Bij een dunnere steak kan het vlees 'done' of 'well done' uitpakken. En dat is zonde. Gebruik daarom altijd een kernthermometer bij de bereiding. Een 'rare' T-bone steak heeft een kerntemperatuur van 48 graden, een 'medium-rare' 51 graden en een 'medium' 56 graden.



PORTERHOUSE

Vooral in Amerika wordt de T-bone verkocht met een ossenhaas die breder is dan 4 cm. Deze variant heet een Porterhouse en wordt gesneden van de achterste delen van de dunne lende.



LATEN RUSTEN ALVORENS TE SNIJDEN

Laat de steak voor de sappigheid eerst 10 minuten rusten en snijd dan de twee delen van de steak los van het bot, zo kort mogelijk op het bot. Snijd daarna plakken van 1 tot 1,5 cm haaks op de draad, gelijk aan de poot van de T. Voor een fraaie aanblik bij het serveren leg je het gesneden vlees weer op zijn plaats terug.





CHECK DE
RECEPTVIDEO:



T-BONE STEAK MET SALADE CAPRESE EN GEPOFTE ZOETE AARDAPPEL

⌚ 40 MINUTEN (EXCLUSIEF TIJD POFFEN AARDAPPELS) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g T-bone steak (200 g/per persoon)
- 600 g pomodori tomaten, in plakken
- 180 g honingtomen, gehalveerd
- 20 g basilicum, de blaadjes
- 2 bollen mozzarella (125 g/stuk), in plakken
- 8 el extra vergine olijfolie
- 4 zoete aardappelen (130 g/stuk)
- 120 g kruidenboter, 8 plakjes, elk 1 cm
- Peper en zout
- Aluminiumfolie

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 180 graden. Pak de aardappelen per stuk in aluminiumfolie in en pof deze in de oven gaar in ongeveer 40 minuten. Kijk na 30 minuten even hoe ver ze gaar zijn.
2. Breng de barbecue op een temperatuur van 120 graden voor indirecte garing.
3. Leg de T-bone steak op de barbecue en gaar het vlees naar een kerntemperatuur van 47 graden.
4. Haal het vlees van de barbecue en pak dit in aluminiumfolie in om te laten rusten. Let op dat het vlees niet helemaal dichtgepakt is, zodat de warmte iets weg kan. Zet de barbecue in de stand voor directe garing.
5. Leg de honingtomen, de pomodori tomaten en plakken mozzarella om en om in een schaal. Strooi de

basilicumblaadjes eroverheen en breng het op smaak met peper, zout en olijfolie.

6. Gril de T-bone steak aan beide kanten hard aan tot je de grillstrepen ziet en draai het vlees een kwartslag zodat er een mooie gegrilde ruit ontstaat.

7. Snijd even grote delen van de lende en de ossenhaas uit de T-bone steak en leg de plakjes kruidenboter erop (het grote deel naast het bot is de lende, het kleine deel is de ossenhaas). Snijd de gepofte aardappelen open, leg er een plakje kruidenboter in en serveer het gerecht met de salade caprese.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1094 KCAL (4549 KJ), VET: 75 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD), EIWIJ: 60 G EN KOOLHYDRATEN: 41 G.



Romi (links) en Demi Mennen:
"Klanten steeds weer verrassen
met nieuwe variaties."



Verrassend én voedzaam: huisgemaakte salades

Naar de Keurslager ga je allang niet meer voor alleen een goed stuk vlees. Je vindt er ook tal van versbereide kant-en-klaarmaaltijden, zoals huisgemaakte maaltijdsalades, én salades die prima passen bij een lekker gerecht of deel uitmaken van een mooie barbecue. Elke Keurslager heeft zijn eigen klassiekers en specialiteiten. En altijd afgestemd op het seizoen. Kiezen maar!

“Er is bijna geen maaltijd die veelzijdiger is dan een salade. In een handomdraai zet je een lekkere en volwaardige maaltijd op tafel”, vertelt Demi Mennen die samen met haar zus Romi en vader Toine de Keurslagerij in het Brabantse Best runt. In de eigen bereidingskeuken maken ze elke dag met liefde tal van kant-en-klaarmaaltijden, zoals huisgemaakte salades. “Onze uitdaging? Volop variëren en klanten telkens weer verrassen met het beste!”

Rijke variatie

En variëren kunnen ze bij Mennen. Zo maken ze maaltijdsalades van carpaccio, van gegrilde kip of een ander succesnummer, de Bella Rosso van rosbief, oude kaas, zongedroogde tomaatjes en zachtzure balsamicodressing.

Ook de pastasalade met stukjes komkommer, verse tomaat, rode ui en rode pesto valt (letterlijk) goed in de smaak. Net als de variant met kip, Parmezaanse kaas, zongedroogde tomaat en groene pesto. Variaties die passen bij het seizoen. Wat betreft rauwkostsalades valt er ook genoeg te kiezen, zoals de Crispy Salad van spitskool, wortel, rode ui en een heerlijke klassieke tartaardressing. De salade die de naam 'Rauwkost Platteland' draagt – met prei, spitskool, rode ui, gekookt ei en een boerenyoghurtdressing – is ook populair. Alle varianten zijn ideaal bij de barbecue, gourmetten, bij de borrel of als alternatief voor een makkelijke én gezonde maaltijd. De rijke variatie zie je terug bij elke Keurslager en kenmerkt de kracht van het assortiment: altijd verrassend met de beste kwaliteit ingrediënten.

Klantenmagneet

De Keurslagersfamilie Mennen begon al in 1967 met een ruim aanbod kwaliteitsvlees en speelt met huisgemaakte salades, kant-en-klaarmaaltijden, zoals bami, nasi en macaroni, én belegde broodjes, in op de huidige behoeften in de markt. Van de trend om steeds minder vlees te eten, merken ze maar weinig in Best, ook als het om salades gaat. Keurslagers elders in het land die salades inkopen bij het productiebedrijf van Mennen, kunnen dit beamen. Ook hun klanten zijn te spreken over

"Geen maaltijd zo veelzijdig als een huisgemaakte salade"

de kwaliteit en de smaak van de huisgemaakte salades, zoals de echte Brabantse rundvlees-salade. Een ware klantenmagneet die is samengesteld uit aardappelen, wortel, ui, appelstukjes, mager rundvlees en een kruidenmelange waarvan de samenstelling uiteraard niet wordt prijsgegeven. Overigens is deze salade ook verkrijgbaar zonder vlees en aantrekkelijk voor bijvoorbeeld vegetariërs. Verder is de boerenkipsalade, op basis van aardappelen, augurken, wortel, zilveruitjes, appel, kip en een kruidige yoghurtsaus, ook bij menig Keurslager verkrijgbaar.

Gezond, lekker én makkelijk

Onze tip? Vraag gerust eens bij jouw Keurslager naar lekkere, voedzame salades die rijk zijn aan vezels, gezonde vetten en eiwitten. Dan ben je verzekerd van goed en mager vlees, dressings op basis van magere yoghurt (in plaats van mayonaise) en weet je dat er geen zout en zo min mogelijk suiker is toegevoegd. Demi tot slot: "Eet je salade met lekker vers en knapperig brood of voeg er, om het lekker fris te maken, naar eigen smaak wat rauwkost, gemengde sla of geblancheerde groenten aan toe. Kortom, als je kiest voor een salade van de Keurslager, kies je voor een lekkere én gezonde maaltijd én hoef je niet lang in de keuken te staan." ●



1. Kant-en-klaar bij de Keurslager: **boerenkipsalade** met aardappelen, augurken, wortel, zilveruitjes, appel, kip en een kruidige yoghurtsaus. Garneer het met enkele blaadjes platte peterselie.

2. Rechtsboven onze suggestie om **grove aardappelsalade** te verrijken met rodekoolreepjes en feta.

3. Altijd vers en makkelijk te combineren in een maaltijd of heerlijk bij de barbecue: de **Brabantse rundvleessalade** met aardappelen, wortel, ui, stukjes appel, mager rundvlees en een exclusieve kruidenmelange. Enkele roletjes van komkommer zorgen voor de 'finishing touch'.

4. De **vegetarische variant** heeft dezelfde ingrediënten als de Brabantse rundvleessalade (bord links), maar dan zonder rundvlees. Een ware traktatie! Dat is het gemak dat de Keurslager graag biedt. Hier met partjes tomaat en bieslook.

Kijk voor het recept op: [keurslager.nl/recepten](https://www.keurslager.nl/recepten)

Genieten van de Turkse keuken

Een recept voor heerlijk gevuld brood dat rijkelijk is gevuld met kruidig rundergehakt. Dat is de Turkse pide, herkenbaar aan de ovale vorm.

TIP

Besprenkel de Turkse pide bij voorkeur met knoflook-yoghurt, peterselie en muntblaadjes en serveer er komkommerlinten met tomatenblokjes bij.

Turkse pide met rundergehakt

© 35 MINUTEN © LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g rundergehakt
- Bladerdeeg op rol (270 gr)
- 2 el olijfolie
- 1 middelgrote ui, fijngesneden
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 3 el tomatenpuree
- 6 tl ras el hanout
- 1 grote tomaat, in blokjes
- 1 wortel, fijngesneden
- 1 courgette, in fijne blokjes
- 20 ml water
- 1 ei
- 1 el sesamzaad
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden.
2. Bak in een grote pan op middelhoog vuur in olijfolie de ui en de knoflook een paar minuten tot beide glazig zijn. Doe het rundergehakt erbij en bak het vlees mooi rul en bruin. Voeg de tomatenpuree en ras el hanout toe, breng het op smaak met peper en zout, en laat het 1 tot 2 minuten meebakken. Voeg de tomaat, wortel en courgette samen met het water toe en kook dit 5 tot 8 minuten op laag vuur tot de groenten zacht zijn.
3. Rol het deeg uit in een lange ovale vorm en leg deze op een bakplaat met bakpapier. Schep wat van het gehaktmengsel op het deeg en verdeel het erover. Laat de randen vrij. Vouw de randen iets over de vulling.
4. Klop het ei los in een kommetje en bestrijk de randen van het deeg. Bestrooi deze vervolgens met het sesamzaad. Bak de pide circa 20 minuten in de oven. Haal hem daarna uit de oven en laat het iets afkoelen.

CHECK DE RECEPTVIDEO:



BARBECUEËN WORDT PAS COMPLEET

MET DE KEURSLAGER

Voor een perfecte én complete barbecue ga je naar de Keurslager. Hier kun je terecht voor het mooiste vlees, talrijke sauzen, uiteenlopende salades en andere bijgerechten die een barbecue maken tot wat het moet zijn: samen gezellig genieten van een heerlijke maaltijd!

Laat je op de volgende drie pagina's in deze Proef inspireren met onze suggesties.

VEEL ETERS OVER DE VLOER VOOR DE BARBECUE? DIT ZIJN – NOG STEEDS – DE MEEST POPULAIRE VLEESSOORTEN EN SAUZES:

1. Hamburger
2. Varkenshaas-spies
3. Kip-sparerib
4. Merguez-worstje
5. Barbecueworstje
6. Varkenssaté
7. Knoflooksaus
8. Cocktailsaus speciaal
9. Zigeunersaus



BBQ RUNDERSPIESSEN MET GEGRILDE GROENTE, ORZO EN SALSA VERDE

DOORDEWEEKS
GENIETEN

⌚ 35 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 runderspiesen (elk 100 g)
- 275 g orzo
- 4 el olijfolie
- 1 courgette, plakjes van 1 cm
- 100 g groene aspergetips
- 1 maiskolf, voorgegaard en in 4 stukken gesneden
- 2 rode puntpaprika's, gehalveerd in lengte zonder zaadlijst
- 230 g salsa verde, kant-en-klaar in een potje of blikje of zelf te bereiden (zie 'TIP' op deze pagina)
- 250 g rucola
- Pitjes van halve granaatappel
- Zout
- Aluminiumfolie

BEREIDING

1. Zet de barbecue aan voor directe garing en zet een pan op het vuur met ruim kokend water voor de orzo.
2. Kook de orzo gaar zoals op de verpakking staat. Meng, bij het afgieten van de orzo, 4 eetlepels olijfolie erdoorheen zodat het niet gaat plakken.
3. Gril de runderspiesen aan op de barbecue, elke kant ongeveer 1 tot 1,5 minuut. Haal de spiesen van de barbecue en pak ze losjes in met aluminiumfolie.
4. Gril ondertussen de groente gaar op de barbecue en verdeel deze over de orzo. Voeg tot slot de rucola en granaatappeltjes toe met salsa verde eroverheen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 539 KCAL (2274 KJ), VET: 15 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD), EIWIT: 37 G, KOOLHYDRATEN: 61 G.



TIP

Zelf salsa verde maken?

Meng 20 g basilicum, 20 g muntblaadjes (zonder steel), sap van 1 citroen, 60 ml olijfolie extra vierge, 1 el kappertjes, 1 ansjovisfilet en een half teentje knoflook met een blender tot een gladde massa en breng het op smaak met zout.

SECRETO IBÉRICO MET GEGRILDE ROMAINE SLA EN HONING-CITROENSAUS

GENIETEN VAN
GROOT VLEES

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g Secreto Ibérico
- 2 el zonnebloemolie
- Peper en zout
- Grof zeezout
- Aluminiumfolie

Gegrilde romaine sla

- 2 kroppen romaine sla (elk 100 g)
- 100 g feta
- 150 ml extra vergine olijfolie
- 50 g Griekse yoghurt
- 3 el vers citroensap
- 1 teentje knoflook
- 130 g verse dille, gehakt
- 50 g geroosterde zonnebloempitten
- Muntblaadjes
- Peper en zout

Honing-citroensaus

- 100 ml kokosolie (gesmolten)
- 1 kleine sjalot, fijngesneden
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 50 ml witte wijnazijn
- 100 ml citroensap
- 1 el mosterd
- 2 el gembersaus
- 50 g honing
- 20 g muntblaadjes, gehakt

BEREIDING Secreto Ibérico

1. Haal de Secreto Ibérico 1 uur voor de bereiding uit de koeling en steek de barbecue aan voor directe garing (200 tot 225 graden).
2. Dep de Secreto Ibérico droog met keukenpapier. Smeer het vlees in met de zonnebloemolie en breng het op smaak met peper en zout.
3. Leg het vlees op de barbecue en grill het tot een kerntemperatuur van 60 graden (medium), ongeveer 4 minuten per kant. Haal de Secreto Ibérico van de barbecue en laat het vlees 5 minuten rusten onder aluminiumfolie.
4. Strooi er eventueel nog wat grof zeezout overheen en snijd de Secreto Ibérico in mooie dunne plakken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 581 KCAL (2428 KJ), VET: 43 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD), EIWIT: 46 G, KOOLHYDRATEN: 0 G.

BEREIDING gegrilde romaine sla

1. Pureer de feta, olijfolie, Griekse yoghurt, citroensap, knoflook en een beetje zout en peper in een blender of keukenmachine. Bewaar het mengsel in een kom en roer de dille erdoorheen.
2. Snijd de blaadje van de romaine sla in de lengte doormidden, grill ze ongeveer 2 minuten per kant en besprenkel ze met yoghurt-dressing. Strooi er vervolgens geroosterde zonnebloempitten en enkele muntblaadjes overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 535 KCAL (2209 KJ), VET: 52 G (WAARVAN 37 G ONVERZADIGD), EIWIT: 9 G, KOOLHYDRATEN: 6 G.

BEREIDING honing-citroensaus

1. Fruit de sjalot en knoflook in de gesmolten kokosolie in een koekenpan op middelhoog vuur.
2. Zet, zodra beide gaan kleuren, het vuur laag tot medium-laag en voeg witte wijnazijn, citroensap en mosterd toe. Klop alles goed door.
3. Zodra het sausmengsel begint te koken de honing, gember en muntblaadjes toevoegen. Laat de saus 5 minuten pruttelen en zet dan het vuur uit.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 310 KCAL (1286 KJ), VET: 25 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD), EIWIT: 1 G, KOOLHYDRATEN: 18 G.



GENIETEN VAN
GEGAARD VLEES
LANGZAAM

VARKENSPROCEUR MET ONTBIJTSPEK EN TUINBOONTJES

⌚ 7 UUR IN DE OVEN (EXCLUSIEF 2 DAGEN PEKELEN) 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1,5 kg varkensprocureur
- 100 ontbijtspek, in blokjes
- 4 el ahornsiroop
- 2 el kerrie
- 600 g gedopte tuinbonen
- 1 teen knoflook
- 1 takje rozemarijn, geritst en fijngesneden
- 36 g zout
- Huishoudfolie

BEREIDING

1. Wrijf de procureur in met 18 gram zout (12 gram per kilo vlees) en leg het vlees in een oven-schaal. Dek het vlees af met huishoudfolie en laat het 2 dagen pekelen in de koeling.
2. Steek de barbecue aan voor directe garing en bak de procureur rondom bruin. Zet de barbecue over op indirecte garing en laat de procureur op 110 graden garen tot een kerntemperatuur van 75 graden (ongeveer 6 tot 6,5 uur). Lak, als deze temperatuur is bereikt, de procureur af met een

mengsel van ahornsiroop, fijngesneden rozemarijn en kerrie.

3. Blancheer de tuinbonen in ruim kokend water met zout. Bak de blokjes ontbijtspek met de knoflook kort aan in een bakpan en voeg de tuinbonen eraan toe. Verwarm het geheel en serveer dit met de tranches varkensprocureur. Giet er wat braadvocht bij of overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 921 KCAL (3841 KJ), VET: 54 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD), EIWIT: 84 G, KOOLHYDRATEN: 19 G.





BINTJES IN DE SCHIL MET KIPPENDIJ EN CHAMPIGNONS

⌚ 70 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

PARMEZAANSE GEROOSTERDE TOMATEN

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

GENIETEN VAN

BIJGERECHTEN



JALAPEÑO-LIMOEEN KOOLSALADE

⌚ 10 MINUTEN (EXCLUSIEF 1 UUR MARINEREN) 🍴 4 PERSONEN



Kijk voor de eenvoudige recepten van de bijgerechten op www.keurslager.nl/ recepten of scan de QR-code.

SMULLEN MAAR!

Een minilasagne in de vorm van een muffin. Hoe leuk is dat? Heerlijk om te snacken. Ideaal om te serveren op een feestje met vriendjes en vriendinnetjes.

En net zo heerlijk voor een lunch. Helpen de kids mee?



LASAGNE MUFFINS À LA BOLOGNESE

⊙ 60 MINUTEN ⊙ 6 STUKS ⊙ LUNCHGERECHT OF SNACK

BENODIGDHEDEN

- 300 g rundergehakt
- 250 g lasagnebladen
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 70 g tomatenpuree
- 400 g gezeefde tomaten
- 125 g mozzarella, 1 bol in plakjes
- 2 el olijfolie (+ hoeveelheid voor invetten muffinvormen)
- 15 g basilicum
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 185 graden. Maak de olijfolie heet in een koekenpan en fruit hierin de ui met knoflook. Voeg het rundergehakt toe en bak het mooi rul en bruin. Breng het op smaak met peper en zout.
- 2.** Voeg tomatenpuree toe en bak dit kort mee. Doe daarna de gezeefde tomaten erbij en laat de saus ongeveer 20 minuten inkoken.
- 3.** Kook de lasagnebladen 1 minuut in kokend water. Laat ze uitlekken en snijd er vierkanten van of steek er cirkels uit.

- 4.** Vet een muffinvorm in met olijfolie. Leg er een lasagneblad in, schep er wat saus op, vervolgens weer een lasagneblad en wat saus. Rond het af met een lasagneblad, leg er een plakje mozzarella op en plaats de muffinvorm in de oven. Bak de muffins in ongeveer 30 minuten gaar.
- 5.** Serveer de muffins met een blaadje basilicum erbovenop.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 573 KCAL (2403 KJ), VET: 23 G
(WAARVAN 14 G ONVERZADIGD), EIWIJ: 32 G, KOOLHYDRATEN: 58 G.



LASAGNE MUFFINS MET HAM-PADDENSTOELEN-RAGOUT

⌚ 60 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN
🍴 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g achterham, in reepjes gesneden
- 250 g lasagnebladen
- 125 g mini-champignons, gehalveerd
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, geperst
- 15 g kervel
- 2 el kookroom
- 75 g geraspte belegen kaas
- 2 el olijfolie (+ olijfolie voor invetten muffinvormen)
- Peper en zout

BEREIDING

1. Zet de oven op 185 graden. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook. Doe de champignons erbij en laat ze even meebakken. Voeg de reepjes achterham toe en een scheutje water, en breng het op smaak met peper en zout.
2. Laat het geheel 10 minuten zachtjes stoven en voeg dan de kookroom toe. Laat het inkoken totdat een mooie ragout ontstaat. Hak de helft van de kervel en roer dit door de ragout.
3. Kook de lasagnebladen 1 minuut in kokend water. Laat ze uitlekken en snijd er vierkanten van of steek er cirkels uit.
4. Vet een muffinvorm in met olijfolie. Leg er een lasagneblad in, schep er wat ragout op, vervolgens weer een lasagneblad en wat ragout. Rond het af met een lasagneblad en verdeel er de geraspte kaas overheen. Bak de muffins in ongeveer 30 minuten gaar.
5. Serveer de muffins met een flinke pluk van de overgebleven kervel.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 448 KCAL (1879 KJ), VET: 17 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD), EIWIJ: 24 G, KOOLHYDRATEN: 49 G.



LASAGNE MUFFINS À LA BOLOGNESE

Combineren met het witte goud

Voor het aspergeseizoen presenteert de Keurslager twee ideeën voor een zeer smakelijk gerecht. Ga je voor een klassieke invulling met varkenshaasmedaillon? Of kies je voor iets heel anders: een aspergebowl met omelet en een grillmasterspies?



CHECK DE RECEPTVIDEO:



Asperges met kappertjes-hollandaisesaus en varkenshaasmedaillons

⌚ 30 MINUTEN, EXCLUSIEF RUSTTIJD
 👤 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- Varkenshaas (400-600 g)
- 175 g roomboter
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 kg witte asperges, geschild met harde uiteinden eraf
- 6 el kappertjes
- 4 eieren, op kamertemperatuur
- 3 eidooiers (op kamertemperatuur)
- Peper en zout
- Aluminiumfolie

BEREIDING

- 1.** Stoom de asperges in een stoomoven in 10 tot 15 minuten gaar of kook ze in een ruime pan met water en een beetje zout in 8 tot 10 minuten gaar.
- 2.** Snijd 3 medaillons van de varkenshaas. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de varkensmedaillons rondom bruin. Smelt er 25 gram roomboter bij en bak ze in ongeveer 5 minuten mooi rosé. Breng ze op smaak met peper en zout. Haal het vlees uit de pan en dek dit af met aluminiumfolie.
- 3.** Smelt de rest van de roomboter in een steelpan, maar laat het niet kleuren.
- 4.** Neem een hoge staafmixerbeker waar de staafmixer precies in past. Doe er de eidooiers in met het citroensap en peper en zout. Mix de eidooiers met het citroensap en giet er beetje voor beetje de warme boter bij. Roer er tot slot de kappertjes doorheen. Houd dit eventueel warm in een thermoskan.
- 5.** Breng water aan de kook en leg er de eieren in. Laat ze 5 minuten koken en spoel ze af.
- 6.** Verdeel de asperges over 4 borden, leg er het zachtgekookte eitje op en snijd het iets in. Leg er de varkenshaasmedaillons bij en schep de saus deels op de asperges en naast het vlees. Serveer er eventueel gekookte krieltjes bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 645 KCAL (2671 KJ),
 VET: 53 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD), EIWIT: 35 G,
 KOOLHYDRATEN: 6 G.



Aspergebowl met biefstuk-tataki en omelet

⌚ 30 MINUTEN, EXCLUSIEF RUSTTIJD 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 biefstukjes (elk 100 g)
- 400 g sushirijst
- 2 el lichte sojasaus
- 150 ml rijstazijn
- 4 el mayonaise
- 1 el hoisinsaus
- 3 eieren
- 2 stengels lente-ui, in ringetjes gesneden
- 2 avocado's
- 4 radijsjes, in plakjes gesneden
- 500 g asperges, geschild en harde uiteinden eraf
- Olijfolie
- 2 tl suiker
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Kook de sushirijst volgens de bereiding op de verpakking en breng het op smaak met rijstazijn, peper, zout en 1 theelepel suiker.
- 2.** Meng de mayonaise met de hoisin. Snijd ringetjes van de lente-ui en plakjes van de radijsjes. Besprenkel de radijsjes met een beetje rijstazijn.
- 3.** Kluts de eieren en bak er een mooie omelet van. Rol de omelet op en snijd het in plakjes.
- 4.** Halveer de avocado's en haal het vruchtvlees met een lepel volledig uit de schil. Snijd elke helft in plakjes.
- 5.** Leg de asperges in een pan met ruim water, zout en 1 theelepel suiker. Breng het geheel aan de kook en laat de asperges 8 tot 10 minuten koken. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op een theedoek. Gril er in een grillpan strepen op. Snijd de asperges vervolgens in schuine stukken.

- 6.** Plaats een bord 10 minuten in de vriezer. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de biefstuk 2 minuten per kant. Haal de biefstuk uit de pan en leg het vlees op het ijskoude bord om te voorkomen dat ze doorgaren. Laat ze 10 minuten rusten en snijd er dunne plakjes van.
- 7.** Schep wat rijst in een kom of diep bord en leg er de gesneden avocado bij. Voeg de radijsjes, asperges en omelet toe. Leg de biefstuk (tataki) op de bowl, voeg peper en zout naar smaak toe en besprenkel het met lichte sojasaus. Schep er een lepel hoisin-mayonaise bij en garneer het geheel met de lente-ui.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 964 KCAL (4032 KJ), VET: 43 G (WAARVAN 36 G ONVERZADIGD), EIWIJ: 39 G, KOOLHYDRATEN 102 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. Eenvoudig te bereiden en nog smakelijker met onze tips wat je er het beste bij kunt serveren. Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft. Volg ons ook op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

 www.keurslager.nl/contact  /keurslagers  keurslagers

Pollo Tartufo

Mals kippenvlees, omwikkeld met ontbijtspek en een milde truffelsmaak. Gaar het vlees in een koekenpan op middelhoog vuur in 12 tot 14 minuten. Heerlijk als je het combineert met gebakken paddestoelen en pasta

VAN 27 MAART
T/M 9 APRIL

100 gram
€ 2,45



Uiige bal

Een delicate gehaktbal met zoete ui, champignons en ontbijtspek. Schroei het vlees rondom dicht in een braadpan op middelhoog vuur en braad de gehaktbal vervolgens circa 15 minuten. Regelmatig omdraaien met de deksel schuin op de pan. Serveer er bij voorkeur gebakken champignons en krieltjes bij. Heerlijk!

VAN 10 T/M
23 APRIL

Per stuk
€ 1,85



Kip in 't bakkie

Mild pikante kip met uitjes, champignons, atjar taugé en bestrooid met geraspte kaas. Plaats het bakje 25 tot 35 minuten in een oven van 165 graden. Lekker in combinatie met een frisse rauwkostsalade en basmatirijst.

VAN 24 APRIL
T/M 7 MEI

100 gram
€ 2,35



Muiderslotje

Een mals en kruidig biefstukje met een vulling van roomkaas. Eenvoudig te 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. In combinatie met verse sperzieboontjes en aardappelgratin zet je absoluut iets moois op tafel.

VAN 8
T/M 21 MEI

100 gram
€ 2,98



Italiaans Pinksterhaasje

Een fris en kruidig varkenshaasje met roomkaas, gedroogde tomaatjes, pijnboompitjes en groene-pestomarinade. Afhankelijk van de dikte in 15 tot 20 minuten klaar te maken in een voorverwarmde oven op 160 graden. Heerlijk met verse pasta en een tomaten-rauwkostsalade.

VAN 22 MEI
T/M 4 JUNI

100 gram
€ 2,75



Grillmaster spies

Een spies van reepjes varkensfilet met Japanse kruiden. Lekker makkelijk te bereiden. Leg de spies 2 x 3 minuten op de barbecue voor directe garing of in de grillpan. Heerlijk met verse pasta en een lichtzure rauwkostsalade.

VAN 5 T/M
18 JUNI

100 gram
€ 1,95



Zomers rolletje

Een verrassend gekruid rolletje met gehakt, katen-spek, kaas, ui en omwikkeld met een plakje rundvlees. Bereid het Zomers rolletje in een braad- of koekenpan in 12 minuten op middelhoog vuur en draai het vlees regelmatig om. Lekker met sperziebonen en gebakken aardappelpartjes.

VAN 19 JUNI
T/M 2 JULI

100 gram
€ 2,50



Zomerse curryburger

Een gekruide curryburger met amandelschaafsel, gebakken uitjes en limoen. Schroeï de burger eerst rondom dicht in een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur lager en bak de burger zachtjes gaar in ongeveer 12 minuten. Serveer de curryburger daarna op een hard bruin broodje, samen met kerriesaus en rauwkostsalade.

VAN 3 T/M
16 JULI

100 gram
€ 1,85



Loaded burger

Een heerlijke burger die rijkelijk is gevuld met een groentesaus en omwikkeld met ontbijtspek. Te bereiden in 15 tot 18 minuten in een oven van 175 graden. Heerlijk met gebakken krieltjes en een frisse slamix.

VAN 17 T/M
30 JULI

100 gram
€ 2,25



Het beleg van Italië

Met hun Italiaanse oorsprong presenteren we in deze uitgave van Proef twee tips om je brood eens op een andere manier te beleggen. Mogen we even voorstellen? De piadina met mortadella (Italiaanser kan het niet...) én pastrami op roggebrood.

Piadina met mortadella, kwark en pistachenoten

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 piadina's (dun Italiaans flatbread)
- 150 g mortadella, 4 plakjes
- 4 el volle kwark
- 6 semi-zongedroogde tomaatjes, in reepjes gesneden
- 50 g pistachenoten, fijngehakt
- Rasp van 1 citroen
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verhit een grillpan en bak de piadina's aan beide kanten 3 minuten.
2. Meng de kwark met de rasp van een citroen en voeg peper en zout toe.
3. Beleg een piadina met een plakje mortadella en verdeel de kwark er overheen. Leg de tomaatjes er bovenop met de fijngehakte pistachenoten. Vouw de piadina tot slot dubbel.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 413 KCAL (1680 KJ), VET: 23 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD), EIWIT: 15 G, KOOLHYDRATEN: 33 G.

Pastrami met roggebrood en Amerikaanse dressing

⌚ 10 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g gesneden pastrami
- 70 g geraspte witte kool
- 8 plakjes roggebrood (elk 70 g)
- 4 plakjes Emmentaler kaas (80 g)
- 4 augurken

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 460 KCAL

(1928 KJ), VET: 15 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD), EIWIT: 23 G, KOOLHYDRATEN: 52 G.

BENODIGDHEDEN dressing

- 110 g mayonaise
- 2 el ketchup
- ½ el mierikswortelsaus
- ½ tl chilisaus
- ½ tl worcestershiresaus
- ¼ tl uienpoeder
- ¼ tl gerookte paprikapoeder
- Peper en zout

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 194 KCAL

(798 KJ), VET: 20 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD), EIWIT: 1 G, KOOLHYDRATEN: 3 G.

BEREIDING

1. Meng alle benodigdheden voor de dressing door elkaar en zet het mengsel tot gebruik in de koelkast. Breng het eventueel op smaak met peper en zout. Meng de witte kool met 3 eetlepels dressing.
2. Smeer een beetje dressing op een kant van de beide sneetjes roggebrood. Beleg een sneetje met pastrami en kaas. Bedek met witte kool en het andere stuk roggebrood en steek er een augurk op met een prikker. Eet het koud of warm het op in de oven of koekenpan.



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