

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



KEURSLAGER

2 | 2024



*Elke dag weer genieten
van heerlijke gerechten*

OVER DE TOP
met hotdogs

Altijd favoriet:
PULLED MEAT

PERFECT OP DE BBQ
côte de boeuf

IN DEZE PROEF

- 3 Hoe zorg ik voor een geslaagde barbecue?
- 5 Côte de boeuf met gorgonzola-roomsaus
- 6 Zo mooi is vlees: ham
- 7 Gepekelde ham uit de oven met asperges
- 8 Liefde voor het vak: pulled meat
- 10 Rouleau van pulled beef met tagliatelle

EEN EEN-TWEETJE MET ASPERGES

- 11 Kipfilet met pancetta en asperges

Genieten met variatie

- 12 Diamantburger Bowl
- 13 Langzaam gegaard buikspek
- 14 Zoetzure varkensspiesjes
- 15 Kippendij-groentespiesjes
- 15 Lams-halloumi-spiesjes
- 15 Albondigas in tomatensaus

VOOR DE KIDS

- 16 Hotdog met Mexicaanse tomatensalsa
- 17 Hotdog met bacon en zuurkool
- 17 Hotdog met crème-paté en peperkoek-crumble

VERTROUWD EN GEWAAGD

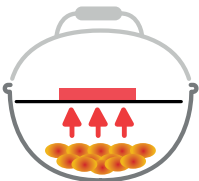
- 18 Saté Babi met zelfgemaakte satésaus
- 19 Turkse kipspiesjes met yoghurt en sumak
- 20 Altijd iets bijzonders op tafel: onze Specials
- 22 Creatief belegd: een smoske en een triangel-croissant met rosbeef
- 23 Puzzelen met Proef



Direct of indirect garen. Wat kies jij?

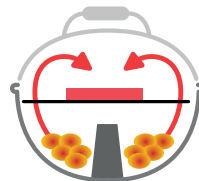
Direct garen

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



Wat zijn de ultieme tips voor een geslaagde BBQ?

Crist Coppens uit het Limburgse Horst is in ons land - en zelfs daarbuiten - bekend als 'De zingende Keurslager'. Naast muzikant mag hij zichzelf ook barbecuespecialist noemen. Van april tot en met november organiseert Keurslagerij Coppens voor de echte liefhebbers barbecue workshops, de 'BBQ Masters Horst'. Voor goed advies ben je bij hem dan ook aan het juiste adres!

Lees verder op pagina 4 >

**STEL JOUW
VRAAG AAN DE
KEURSLAGER**

"Wat voor vlees gaat er in gehakt? Hoe bak je biefstuk? Waar komt het vlees van de Keurslager vandaan?"

Wat wil jij weten over vlees?

Stuur jouw vraag in en wie weet behandelen we hem binnenkort in deze rubriek. Je krijgt in ieder geval altijd antwoord!

 www.keurslager.nl/contact
 info@keurslager.nl
 [/keurslagers](https://www.facebook.com/keurslagers)
 [keurslagers](https://www.instagram.com/keurslagers)

De vraag naar barbecueproducten en -recepten is de afgelopen jaren flink toegenomen. Barbecueën is razend populair. Sommigen geven de voorkeur aan een grote barbecue op houtskool of gas, anderen aan een elektrische variant. Neemt niet weg dat je zelfs op een kleine, simpele barbecue heerlijke gerechten kunt bereiden. Als je maar de juiste kwaliteit vlees neemt, weet hoe je het bereiden moet en zorgt voor de passende bijgerechten.

Wat moet ik doen voor de juiste variatie?

Crist: "Bij een thuisbarbecue heeft iedereen zijn favorieten en voor vier personen stel je makkelijk een gevarieerd assortiment samen. Per persoon moet je uitgaan van drie à vier stuks vlees, maar dat is ook afhankelijk van het aantal bijgerechten. Daarbij merken we dat klanten het lastig vinden als het gezelschap groter is. Dan kunnen ze de wensen en hoeveelheden minder goed inschatten. Zijn het grote of kleine eters? Wil je een groot stuk vlees serveren of juist fingerfood, vegetarische gerechten of zelfs halal? De beste tip die ik kan meegeven is om het vrij eenvoudig en toch nét anders te doen. Een combinatie van groot, en in stukken te verdelen vlees, met meerdere kleinere vleesgerechten, zoals een worstje, kipkluijfe of hamburger is altijd een succes. Het maakt van jouw barbecue een belevenis. Durf te experimenteren en ga vooral voor lekkere, eigengemaakte gerechten. Je Keurslager kan je daar goed bij helpen."

Met welk vlees maak ik de lekkerste hamburger?

"Kies natuurlijk wat je lekker vindt, maar mijn advies is: 100% rundvlees. Bij de Keurslager vind je meerdere soorten hamburgers, met rund- of varkensvlees of bijzonder gekruid. Maar ga je voor barbecue, ga dan voor rundergehakt. Dan mag het vlees ook een beetje rosé blijven, wat weer zorgt voor een 'sappige' burger. Wees creatief en maak je eigen hamburgerkruiden, of vraag je Keurslager om een kruidenmix, daar helpen we graag bij."

Waar moet ik op letten bij direct en indirect garen?

"Bij direct garen gril je rechtstreeks boven de hittebron, ideaal voor gerechten met een korte bereidingstijd. Hierbij spelen de kleppen boven- en onderin de barbecue een belangrijke rol voor de zuurstoftoevoer. Bij indirect garen (low & slow cooking) plaats je het gerecht tussen of naast de hittebron, met gesloten deksel. Perfect voor vlees dat langer moet garen. Waar je verder op moet letten na bereiding, is dat door de temperatuurverhoging de eiwitstructuur van het vlees is veranderd. Wanneer je vlees na het bakken met aluminiumfolie bedekt en laat rusten, bevordert dit het behoud van de eiwitstructuur. De warmte wordt vastgehouden, waardoor eiwitten geleidelijk kunnen stollen. Dit maakt het vlees mals en



sappiger. Let wel: voor vlees dat sneller dan in 25 minuten klaar is (zoals burgers of stukken kip) is het verstandig om voor directe garing te kiezen. Heeft het vlees meer dan 25 minuten nodig, kies dan voor indirecte garing."

Hoe voorkom ik dat vlees aanbrandt?

"Kort gezegd: focus en aandacht. Ik vind: je bent niet zomaar aan het koken, barbecueën is een beleving en vereist toewijding. Je moet bij de barbecue blijven, of regelmatig kijken of de temperatuur meten. Zorg daarnaast dat je goed voorbereid bent en ga dan pas aan de slag. En probeer het gerecht vooraf een keer uit. Zo weet je voor welke valkuilen je komt te staan. En als je erbij blijft, kan het vlees eigenlijk niet verbranden. Daarbij is het juiste gereedschap essentieel: een goede thermometer, een BBQ-tang en een -spatel."

Waar moet ik nog meer aan denken?

Crist: "Naast het ruime vleesassortiment, hebben we een keur aan vegetarische-, vega- en groentegerechten. Van bak- en kookgroente tot bijgerechten zoals bruschetta's, wraps of breekbrood. En niet te vergeten de huisgemaakte sauzen en salades. Dat zorgt voor veel gemak. Kortom, we hebben alles in huis om ervoor te zorgen dat jouw barbecue een feestje wordt." ●

Keurslagerij Coppens organiseert regelmatig voor de echte liefhebbers workshops, de zogeheten 'BBQ Masters Horst'.

TIP

Niet vergeten!

"Veiligheid voorop. Ben alert wanneer je met (open) vuur werkt. Blijf bij de barbecue en let op bij het aansteken en opstoken."

Côte de boeuf met gorgonzola-roomsaus

⌚ 15 MINUTEN / 2,5 UUR MARINEREN / ± 1,5 UUR BARBECUE ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg côte de boeuf
- 250 ml olijfolie
- 3 tenen knoflook
- 6 takjes tijm, blaadjes
- geritst en fijngesneden
- Peper
- Zeezout
- Aluminiumfolie
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 wortels

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 907 KCAL (3761 KJ).
VET: 70 G (WAARVAN 52 G ONVERZADIGD). EIWIJT: 56 G.
KOOLHYDRATEN: 11 G.

Gorgonzola-roomsaus:

- 75 g gorgonzola
- 100 g mayonaise
- 50 g zure room
- 40 ml karnemelk
- 1 el bieslook, fijngesneden
- Peper en zout

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 262 KCAL (1080 KJ).
VET: 26 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). EIWIJT: 5 G.
KOOLHYDRATEN: 2 G.

BEREIDING

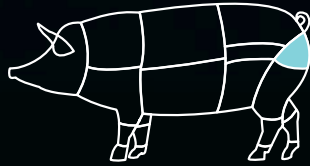
1. Maak een marinade van 200 ml olijfolie, knoflook, tijm en zout en wrijf die goed in de côte de boeuf. Laat de marinade minimaal 2,5 uur intrekken.
2. Verwarm de barbecue voor op 140 graden voor indirecte garing.
3. Laat de côte de boeuf uitlekken en leg deze met een kernthermometer op de barbecue. Haal het vlees bij 48 graden van het vuur.
4. Stook de barbecue op tot een temperatuur van 250 graden voor directe garing. Grill het vlees nu circa 3 minuten aan beide kanten en haal het dan van het rooster. Strooi er peper en grof zeezout overheen en laat het vlees 10 minuten rusten onder aluminiumfolie.
5. Grill de groenten, ingewreven met olijfolie (ongeveer 50 ml) en bestrooid met zeezout.
6. Maak de gorgonzola-roomsaus door alle ingrediënten goed door elkaar te roeren en houd deze op kamertemperatuur. Schenk een deel van de gorgonzola-roomsaus over de côte de boeuf en serveer er de gegrilde groenten bij.



CHECK DE RECEPTVIDEO



HAM



VOEDINGSWAARDEN

Ham bevat magere en vette delen. Over het algemeen bevat gekookte ham weinig eiwitten, omdat er veel vet wordt verwijderd tijdens het kookproces. Gerookt en gegrild is ham een smakelijk stuk vlees zonder al te veel calorieën. Rauwe, gepekeld ham is met of zonder een randje vet of zwoerd verkrijgbaar. Let op: juist het vetrandje zorgt ervoor dat ham bij bereiding in de oven of op de barbecue lekker mals blijft en een kenmerkend knapperig laagje krijgt. Advies nodig? Vraag je Keurslager naar de diverse bereidingen en mogelijkheden.

Het is er in allerlei variaties en het land van herkomst kan zeer divers zijn: ham. Denk aan Engeland (York), Italië (Parma), Spanje (Serrano, Ibérico), Duitsland (Schwarzwälder Schinken) of België (Ardennerham). Ham is afkomstig van het dikke deel van de achterbil van het varken en kan op verschillende manieren worden bereid én gegeten. Gekookt, gerookt, gepekeld, gebakken, gegrild of zelfs gedroogd. De hamvraag is dan ook: waar ga jij voor?



NAT EN DROOG PEKELN

Bijna alle ham wordt voor bereiding gepekeld. Pekelen is méér dan marinieren of een manier om het vlees langer te kunnen bewaren. Het zorgt ervoor dat het varkensvlees sappig is, zijn kleur behoudt en de ham smaak en karakter krijgt. Pekelen kan op twee manieren: nat en droog. Bij nat pekelen wordt het varkensvlees ondergedompeld in een zoutwaterbad. Vaak in combinatie met suiker en specerijen om het extra smaak te geven. Bij droog pekelen wordt het zoutmengsel direct op het varkensvlees aangebracht. Deze techniek wordt gebruikt bij grotere, gedroogde hammen. Zelf pekelen kan ook. Bijvoorbeeld bij het low en slow garen van een hammetje op de barbecue. Een uitdaging die een hobbyhok nog wel eens wil oppakken.



GEKOOKT, GEDROOGD OF GEROOKT

Ham kan op verschillende manieren worden bereid. Zo wordt het vlees gekookt in water of bouillon om vleeswaren zoals schouder-, been- of achterham te maken. Ook wordt ham vaak gedroogd of gerijpt. Laatstgenoemde techniek wordt onder andere gebruikt voor het maken van bijvoorbeeld Serranoham of Prosciutto di Parma. Rijping en kruiden zijn afhankelijk van traditie, herkomst en receptuur. Daarnaast leent ham zich ook perfect voor diverse bereidingswijzen in de oven, op de grill of op de barbecue. Van een klassieke beenham met honing-mosterdsaus tot bijzondere glazuren van bijvoorbeeld whisky, sriracha of ketjap.





CHECK DE
RECEPTVIDEO



GEPEKELDE HAM UIT DE OVEN MET ASPERGES

⌚ 2,5 UUR 👥 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg gepekeldde ham (rauw, zonder bot)
- 300 g bruine suiker
- 100 ml ananassap
- 80 g honing
- 1 sinaasappel
- 1 el citroensap
- 2 el Dijonmosterd
- ½ tl gemalen kruidnagel
- 20 witte asperges
- 80 g geraspte belegen kaas 48+
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 170 graden. Leg de ham op een grillrooster in een braadpan en bak het vlees gedurende 1,5 tot 2 uur tot een kerntemperatuur van 72 graden.
2. Maak ondertussen het honingglazuur. Doe de bruine suiker, het ananassap, het citroensap en de honing in een pan. Rasp de sinaasappel in de pan en pers het sap eruit. Voeg Dijonmosterd en de kruidnagel toe, en klop het mengsel op middelhoog vuur, terwijl het aan de kook komt. Zet het vuur vervolgens lager en laat de saus sudderen tot het glazuur iets dikker wordt (dit duurt 10 tot 15 minuten).
3. Schil de asperges en kook ze in ongeveer 12 minuten gaar. Leg de

asperges naast elkaar in een ovenschaal en breng ze op smaak met een snufje peper en zout. Strooi de geraspte kaas over de asperges. Zet dit ongeveer 10 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is.

4. Haal de ham uit de oven bij een kerntemperatuur van 50 graden en bestrijk het vlees met het honingglazuur. Bak de ham tot een kerntemperatuur van 65 graden en bestrijk de ham regelmatig met het glazuur. Laat het vlees gedeeltelijk afkoelen en snijd er mooie plakken van. Serveer de ham met de asperges.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 827 KCAL (3497 KJ),
VET: 19 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD), EIWIT: 53 G,
KOOLHYDRATEN: 108 G.



Barbecuefavoriet:

pulled meat

In de Keurslagerij van Huub Poleij en zijn compagnon David van Heulen kunnen klanten terecht voor een keur aan verse producten. Vlees, vleeswaren, brood, vis, noten en belegde broodjes. Ze hebben het allemaal. En alles onder één dak en in één keuken bereid. Dat is Poleij Keurslager & Partyservice in 's-Gravenzande.

Keurslagerij Poleij is een begrip in het Westland. Het familiebedrijf kent een historie van bijna 88 jaar. Huub zelf zit al sinds zijn zestiende in het slagersvak. Naast de jarenlange ervaring heeft hij een hoop trends in food zien komen en gaan. Pulled meat ziet hij als een blijvertje.

Authentiek Amerikaans

De trend om langzaam gegaard vlees uit elkaar te trekken, of te plukken met twee vorken of een vleeskammetje, is overgewaaid uit Amerika en inmiddels al meer dan vijftien jaar een favoriet voor de barbecue, ook in Nederland. Voor 'pulled meat' wordt vooral varkens- en rundvlees gebruikt, maar ook kip. Je serveert pulled meat op bijvoorbeeld een broodje, een tortilla of als onderdeel van een hoofdgerecht.

Smoker, Dutch oven of BBQ?

Ook in het Verstheater van Keurslagerij Poleij is pulled meat gewild bij klanten. Huub: "Wij, als liefhebber van de Green Egg, bereiden pulled meat al jarenlang met deze barbecue. In een gietijzeren pan bereiden kan natuurlijk ook, de zogenoemde 'Dutch oven'-techniek. Bij elke bereiding van pulled meat is het belangrijk om het vlees eerst even aan te braden in de pan. Op een hogere temperatuur schroeit je het vlees dicht en geef je het niet alleen een mooie kleur, maar ook smaak mee."

Pulled beef versus draadjesvlees

Pulled beef lijkt op ons oude, vertrouwde draadjesvlees, maar is het ook hetzelfde? Huub: "Het antwoord is ja en nee. Hoewel draadjesvlees mooi uit elkaar valt, ondergaat pulled beef een andere bereiding. Dat moet namelijk langer garen op een lagere temperatuur. Deze low & slow-techniek kan op de Green Egg tot wel 48 (!) uur duren. Bij het bereiden is het cruciaal om de temperatuur goed in de gaten te houden. Voorkom dat de temperatuur te hoog wordt, dan ontstaat vochtverlies en droogt het vlees uit. Idealiter houd je de temperatuur bij indirect garen op een gesloten barbecue tussen de 80 tot 95 graden."

Herkomst

"Over het algemeen", vervolgt Huub, "adviseer ik geen vlees van een Hollandse koe te gebruiken, omdat dit vaak te mager is. De Dikbil vaarzen die wij gebruiken zijn koeien die maximaal één keer gedekt zijn, maar nog geen tweede kalf hebben gekregen. Die leveren heerlijk vlees voor



bijvoorbeeld biefstuk, maar minder voor pulled beef. Het beste resultaat krijg je met de Black Angus vanwege de mooie marmering en het hogere vetgehalte. De prijs ligt iets hoger, mede door de langere rijping en de koeien die vrij grazen en graan- of grasgevoerd zijn, maar je proeft écht het verschil in kwaliteit. Andere mooie rassen met gemarmerd vlees zijn de Ierse Hereford en de Oostenrijkse Simmentaler. Kies voor een brisket (of borstlap), chuck roast, rundernek of klapstuk. Voor pulled pork kies je bij voorkeur varkensprocureur. We snijden dan een mooi stukje gemarmerd vlees dat niet snel droog wordt tijdens het langzaam garen. Pulled chicken tot slot, maak je van kippendij: daar zit meer vet aan en wordt niet zo snel droog."

Smaakmakers

"De smaak van pulled meat begint bij een klassieke rub met zout, peper, suiker en basiskruiden, zoals paprika-, knoflook- en uienpoeder of komijnzaad. Ook een zoetje is essentieel. Kies bijvoorbeeld voor bruine basterdsuiker, honing of een ketchup met natuurlijke suikers. Zelf gebruiken wij een rijke, rode-portstroop. Dat is echt een aanrader voor pulled beef." Huub tot slot: "Als bijgerecht adviseer ik groenten te bereiden op de barbecue. Denk aan gegrilde tomaten of groene aspergetips met een beetje olijfolie, zout en peper, waarbij het roken een extra dimensie aan de smaak geeft. Neem altijd kwalitatief goede groenten en goed vlees als basis. Meer heb je echt niet nodig." ●



TIP

Ook lekker op een sneetje briochebrood met een plakje Taleggio (Italiaanse kaas), daarop de pulled beef met saus en maak het af met een blaadje basilicum.

Rouleau van pulled beef met tagliatelle

⌚ 40 MINUTEN, EXCLUSIEF STOOFTIJD (2,5 UUR) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g rundersukade
- 6 el olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, gepeld en gehakt
- 1 stengel bleekselderij, in plakjes
- 1 wortel, in blokjes
- 1 dl rode wijn
- 400 g tomatenblokjes
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 1 takje rozemarijn
- 500 ml rundvleesbouillon
- 350 g tagliatelle
- 80 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 15 g krulpeterselie, fijngehakt
- Peper en zout
- Aluminiumfolie
- Huishoudfolie

BEREIDING

- 1.** Verhit 3 eetlepels olijfolie in een braadpan en bak de rundersukade rondom fel aan. Voeg peper en zout naar smaak toe.
- 2.** Haal het vlees eruit en voeg de uien, knoflook, bleekselderij en wortel bij het braadvet en bak het geheel even mee. Blus het af met de rode wijn en voeg de tomatenblokjes toe met gerookt paprikapoeder en het takje rozemarijn.
- 3.** Voeg de bouillon toe, leg de rundersukade terug in de pan en gaar het 2,5 uur op laag vuur of in een oven van 120 graden.
- 4.** Haal het vlees uit de pan en laat het braadvocht inkoken. Maak met behulp van twee vorken draadjes van het vlees.
- 5.** Leg een laag aluminiumfolie en een laag huishoudfolie op elkaar. Schep

daarop het draadjesvlees en rol het vlees in totdat een mooie rol ontstaat. Leg de rol een nacht in de vriezer.

- 6.** Kook de tagliatelle volgens de beschrijving op de verpakking en verwarm de saus.
- 7.** Haal ondertussen de folies van het vlees en snijd plakken van 2 cm van de rouleau en bak ze om en om in hete olijfolie.
- 8.** Schep wat tagliatelle op een bord, leg de rouleau ernaast en verdeel de saus eroverheen.
- 9.** Maak het gerecht af met de Parmezaanse kaas en de peterselie.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1047 KCAL (4378 KJ). VET: 53 G (WAARVAN 35 G ONVERZADIGD). EIWIT: 65 G. KOOLHYDRATEN: 72 G.

Met (rood) lof!

Kipfilet met pancetta en asperges

© 20 MINUTEN • 4 PERSONEN • HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 stuks kipfilet (700 g)
- 100 g pancetta
- 2 el olijfolie
- 1 limoen, rasp
- 4 stronkjes roodlof
- 250 g witte asperges, geschild
- 250 g groene asperges
- 100 g roomboter
- Halve citroen, rasp en sap
- 2 el kappertjes
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven voor op 120 graden. Smeer de kipfilet in met olijfolie en strooi er peper, zout en limoenrasp over. Omwikkel de kipfilet met pancetta en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Gaar ze in 20 minuten.
- 2.** Kook de witte asperges 10 minuten in ruim water met zout. Zet de warmtebron uit en laat de asperges nog 5 tot 10 minuten staan.
- 3.** Bestrijk de groene asperges met olijfolie en grill ze circa 5 minuten in een hete grillpan.
- 4.** Snijd de onderkant van het roodlof en maak de blaadjes los.
- 5.** Smelt de roomboter in een steelpan, maar

In een mum van tijd op tafel: een lekker lentegerecht van witte en groene asperges met malse kipfilet en smaakvolle pancetta. Voor sommigen een complete maaltijd, voor anderen 'slechts' een bijgerecht bij de barbecue.

laat deze niet kleuren. Voeg de kappertjes toe en rasp en sap van een halve citroen. Breng de boter op smaak met peper en zout.

6. Schik het roodlof op 4 borden. Snijd schuine stukken van de witte asperges en leg ze in de bladeren van het roodlof. Doe hetzelfde met de groene asperges.

7. Trancheer de kipfilet en leg ze bij de groenten. Besprenkel de groenten met de kappertjes-citroenboter.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 654 KCAL (2723 KJ). VET: 49 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 45 G. KOOLHYDRATEN: 6 G.



Met de start van de lente - en hopelijk een mooie, lange zomer die daarna volgt - presenteert de Keurslager graag variatie om nog meer te genieten.



CHECK DE
RECEPTVIDEO



Er valt weer volop te genieten

Diamantburger Bowl

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 Diamantburgers (à 130 g)
- 6 el olijfolie
- 1 rode ui, in halve ringen
- 3 el wittewijnazijn
- 4 radijsjes, in plakjes geschaafd
- Halve komkommer
- 4 el mayonaise
- 1 tl wasabi-pasta
- 4 el Kikkoman (Japanse sojasaus)
- 1 tl sesamololie
- 2 el sesamzaad, geroosterd
- 350 g pandanrijst

BEREIDING

1. Verwarm 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de Diamantburgers op middelhoog vuur 3 minuten per kant gaar en goudbruin.
2. Besprenkel zowel de rode ui en - afzonderlijk - de radijsjes met 2 eetlepels wittewijnazijn.
3. Schaaf linten van de komkommer en rol ze op. Besprenkel deze rolletjes met 1 eetlepel wittewijnazijn. Meng de mayonaise met wasabi-pasta en meng de Japanse sojasaus met 3 eetlepels olijfolie en sesamololie.

4. Kook de pandanrijst volgens de beschrijving op de verpakking.
5. Meng het mengsel met de Japanse sojasaus door de rijst en verdeel dit over vier kommen. Leg de Diamantburger erbovenop.
6. Verdeel de ui, komkommer en radijsjes rondom de Diamantburger. Schep de wasabi-mayonaise erbij en bestrooi de bowls met het geroosterde sesamzaad.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1025 KCAL (4275 KJ), VET: 65 G
(WAARVAN 50 G ONVERZADIGD), EIWIT: 31 G, KOOLHYDRATEN: 76 G.

Langzaam gegaard buikspek

⌚ 30 MINUTEN + 3,5 UUR GAARTIJD 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

BENODIGHEDEN

- 1 kg buikspek (zonder zwoerd)
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 1 el Maldon gerookte zeezoutvlokken
- 4 el bruine suiker
- 1 tl zwarte peper
- 1 tl chilipoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl uienpoeder
- 1 tl gemberpoeder
- 25 g roomboter
- 5 el honing
- 8 el tomatenketchup
- 3 el ketjap

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven of barbecue voor op 120 graden voor indirecte garing. Meng paprikapoeder, een halve eetlepel gerookte zeezoutvlokken, bruine suiker, zwarte peper, chilipoeder, knoflookpoeder, uienpoeder en gemberpoeder. Snijd het buikspek in vierkanten van 6 x 6 centimeter en haal ze door het kruidenmengsel. Leg de stukken buikspek op een rooster in de oven met daaronder een met bakpapier beklede bakplaat. Gaar het spek 2 uur in de oven of op de barbecue.
- 2.** Haal het buikspek uit de oven of van de barbecue en verdeel het over een ovenschaal. Leg de roomboter er willekeurig op en besprenkel het met 3 eetlepels honing. Strooi er verder nog een halve eetlepel gerookte zeezoutvlokken op en zet de schaal nog 1 uur op 130 graden in de oven.
- 3.** Meng de tomatenketchup met de ketjap en 2 eetlepels honing. Leg de buikspek eventueel in een schone ovenschaal en meng het met de saus. Zet de schaal nog een half uur in de oven op 150 graden.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 1304 KCAL (5421 KJ). VET: 94 G (WAARVAN 62 G ONVERZADIGD). EIWIJT: 65 G. KOOLHYDRATEN: 48 G.



Salade van groene courgette

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 BIJGERECHT

BENODIGHEDEN

- 2 groene courgettes
- 4 el olijfolie met citroenaroma
- Peper en zout
- 4 el pijnboompitten, geroosterd
- 4 rösti-rondjes (diepvries)

BEREIDING

- 1.** Schaaf linten van de courgettes, meng ze met de olijfolie met citroenaroma en strooi er een beetje peper en zout overheen.
- 2.** Bereid de rösti-rondjes volgens de bereiding op de verpakking.
- 3.** Verdeel het buikspek over de borden, leg er een krokant rösti-rondje bij, maak mooie 'krullen' van de courgettes en bestrooi ze met de pijnboompitten.
- 4.** Schep een beetje saus over en naast het buikspek.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 327 KCAL (1359 KJ). VET: 24 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). EIWIJT: 8 G. KOOLHYDRATEN: 20 G.





Kippendij-groentespiesjes

Zoetzure varkensspiesjes met ananas



Zoetzure varkensspiesjes met ananas

⌚ 40 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

Voor de zoetzure saus:

- 100 ml ananassap
- 50 ml rijstazijn
- 2 el ketchup
- 1 tl sriracha
- 1 el sojasaus
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 3 el suiker
- 2 tl maizena

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON:

81 KCAL (344 KJ). VET: 0 G
(WAARVAN 0 G ONVERZADIGD).
EIWIT: 0,7 G. KOOLHYDRATEN: 19 G.

Voor de spiesjes:

- 500 g varkenshaas, in blokjes gesneden
- 1 ananas, in blokjes gesneden
- 3 el olijfolie
- 1 bosje lente-uitjes, in dunne plakjes gesneden
- 6 serehstengels (als spiesjes)
- Peper en zout

BEREIDING

1. Maak de zoetzure saus door in een pan het ananassap te mengen met de rijstazijn, ketchup, sriracha, sojasaus en de knoflook. Breng het mengsel aan de kook.
2. Klop in een kleine kom suiker met maizena door elkaar. Voeg het mengsel toe aan de zoetzure saus en roer het goed door elkaar. Laat het geheel sudderen tot de saus dikker wordt (duurt 3 tot 4 minuten) en zet deze vervolgens opzij.
3. Maak spiesjes door de blokjes varkensvlees en de ananas afwisselend op de serehstengels te rijgen.

4. Bestrijk de spiesjes aan beide kanten met olijfolie en breng ze op smaak met peper en zout. Gril de spiesjes op de barbecue 4 tot 5 minuten aan elke kant.
5. Bestrijk de spiesjes, terwijl ze nog heet zijn, royaal met de zoetzure saus en garneer ze met de lente-uitjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 362 KCAL (1523 KJ). VET: 14 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD). EIWIT: 30 G. KOOLHYDRATEN: 26 G.

Kippendij-groentespiesjes

⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g kippendij	fijngesneden	- 1 rode ui, in blokjes
- 5 el olijfolie	- 2 courgettes, in	gesneden
- 1 citroen	plakjes van 1 cm	- 12 kastanje-
- 2 el gedroogde	- 1 rode paprika, in	champignons,
oregano	blokjes gesneden	schoongeborsteld
- 1 teentje knoflook,	- 6 serehstengels	- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de kippendij in blokjes van 4 cm, de courgette in plakjes van 1 cm en de paprika en rode ui in vierkantjes van dezelfde grootte als de courgette.

2. Rasp en pers de citroen. Voeg zowel de rasp als het sap toe aan de kippendij. Voeg hier 2 eetlepels olijfolie, oregano en knoflook aan toe en breng het op smaak met peper en zout. Meng alles goed door elkaar.

3. Prik eerst een stukje kippendij op de serehstengel en vervolgens de courgette, paprika, ui en champignon. Herhaal deze stap met de andere spiesjes.

3. Bestrijk de spiesjes met 3 eetlepels olijfolie en breng ze op smaak met peper en zout.

4. Gril de spiesjes op de barbecue tot ze goudbruin en gaar zijn.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 376 KCAL (1571 KJ). VET: 21 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). EIWIT: 31 G. KOOLHYDRATEN: 14 G.

Lams-halloumi-spiesjes



⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g lamsgehakt	- 20 g muntblaadjes,	- 1 citroen, geraspt
(eventueel	fijngesneden	- 300 g halloumi
rundergehakt)	- 1 el heldere honing	(ongerijpte kaas), in
- 1 teentje knoflook,	- 1 rode ui, in stukjes	blokjes gesneden
fijngesneden	gesneden	

Voor de marinade:

- 1 el olijfolie	- 1 takje rozemarijn
- 1 citroen, uitgeperst	- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng, om eerst de gehaktballetjes te maken, het lamsgehakt met de knoflook, citroenrasp, munt, honing, peper en zout. Vorm er 16 balletjes van, ter grootte van een golfballetje.

2. Rijg de stukjes ui, gehaktballetjes en blokjes halloumi aan de serehstengels.

3. Meng de olijfolie en het citroensap en gebruik het takje rozemarijn om de marinade over het vlees te strijken. Gril de spiesjes op de barbecue in 4 tot 5 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 544 KCAL (2269 KJ). VET: 38 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). EIWIT: 42 G. KOOLHYDRATEN: 8 G.

Albondigas in tomatensaus

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg kippengehakt	- 5 teentjes knoflook,	VOEDINGSWAARDEN PER
- 100 ml olijfolie	fijngesneden	PERSOON: 1376 KCAL (5753 KJ).
- 2 uien, fijngesneden	- 2 el gerookt paprikapoeder	VET: 70 G (WAARVAN 60 G
- 2 stengels bleekselderij,	- 1 tl gemalen kaneel	ONVERZADIGD). EIWIT: 72 G.
fijngesneden	- 500 g basmatirijst	KOOLHYDRATEN: 110 G.
- 200 g amandelschaafsel	- Peper en zout	

Tomatensaus:

- 350 ml tomatenpassata	- 1 ui, gesneden	- 2 el korianderpoeder
(gezeefde tomaat)	- 2 teentjes knoflook,	- Peper en zout
- 5 el olijfolie	fijngesneden	

BEREIDING

1. Verhit 50 ml olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en smoor de uien, bleekselderij en knoflook in ongeveer 8 minuten. Laat het mengsel vervolgens afkoelen.

2. Meng in een grote kom het afgekoelde uienmengsel, het kippengehakt, 100 g amandelschaafsel, gerookt paprikapoeder, kaneel en peper en zout. Meng alle ingrediënten goed en maak er balletjes van ter grootte van een golfbal.

3. Verhit 50 ml olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de gehaktballetjes aan alle kanten bruin.

4. Bereid de tomatensaus door de ingrediënten goed te mengen en voeg de saus toe. Roer voorzichtig tot de saus heet is en de gehaktballetjes gaar zijn.

5. Bereid de basmatirijst volgens de omschrijving op de verpakking.

6. Serveer de gehaktballetjes over de rijst, gegarneerd met het overgebleven amandelschaafsel.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 220 KCAL (909 KJ). VET: 19 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). EIWIT: 2 G. KOOLHYDRATEN: 8 G.





HOTDOGS OVER

Een hotdog is niet zomaar een hotdog. Mits je creatief bent met wat je toevoegt aan dit broodje worst. Samen met de kids kun je deze wereldwijde populaire snack net dat beetje extra geven waardoor jullie er nog meer van genieten.



Waar komt de naam hotdog vandaan? Een van de vele theorieën is dat het verwijst naar de dunne, lange teckels die door hun bouw nogal eens het onderwerp van grappen werden. Toen een tekenaar tijdens een baseballgame dit broodje worst zag, maakte hij een tekening van een broodje met een teckel ertussen. Omdat hij de Duitse naam voor teckel niet goed kon spellen schreef hij 'Get your hot dog' onder de tekening. Sindsdien wordt de snack zo genoemd.

Hotdog met Mexicaanse tomatensalsa

⌚ 20 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 knakworsten van de Keurslager (Keurknackers), 40 g/st
- 4 (voorgebakken) witte tarwepistolets
- 3 Tasty Tom tomaten
- 3 tl sweet chilisaus
- 3 tl tomatenketchup
- 1 limoen, rasp
- Blaadjes cress (naar keuze)

BEREIDING

- 1.** Verwarm de knakworsten, bak de broodjes af en snijd een 'V' uit de bovenkant.
- 2.** Snijd de tomaten doormidden, haal de zaadlijsten eruit en snijd ze vervolgens in blokjes. Meng de blokjes met de sweet chilisaus, tomatenketchup en de rasp van de limoen.
- 3.** Bak de voorgebakken witte tarwepistolets volgens de omschrijving op de verpakking of haal ze lekker vers bij de bakker,
- 4.** Verwarm de knakworsten en leg ze in de broodjes. Schep de tomatensalsa eroverheen en garneer het met blaadjes cress.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 292 KCAL (1232 KJ).
VET: 8 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). EIWIT: 12 G.
KOOLHYDRATEN: 43 G.



DE TOP(PING)

Hotdog met bacon en zuurkool

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 knakworsten van de Keurslager (Keurknakkers), 40 g/st
- 4 plakken bacon, 60 g
- 4 harde tijgerbolletjes
- 50 g gekookte zuurkool
- 1 el honing
- 4 el mayonaise
- 2 tl truffel-paddenstoelen-tapenade
- 1 el truffelolie

BEREIDING

- 1.** Besprenkel de bacon met de honing en bak ze krokant in een antiaanbakpan.
- 2.** Verwarm de knakworsten en snijd de broodjes open.
- 3.** Meng de mayonaise met de tapenade en truffelolie en besmeer hiermee de broodjes.
- 4.** Leg er de zuurkool, knakworst en bacon op.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON:

365 KCAL (1531 KJ). VET: 17 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 14 G. KOOLHYDRATEN: 38,8 G.

Hotdog met crême-paté en peperkoek-crumble

⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 knakworsten van de Keurslager (Keurknakkers), 40 g/st
- 2 el olijfolie
- 4 briochebroodjes
- 50 g crême-paté
- 50 g peperkoek
- 50 g zachte boter
- 50 g bloem
- 30 g suiker
- 2 el gehakte pistachenootjes

BEREIDING

- 1.** Snijd een 'V' uit de bovenkant van het broodje en snijd kleine blokjes van de paté. Leg deze patéblokjes op een koude plaats.
- 2.** Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe de peperkoek met de boter, bloem en suiker in een staafmixerbekker en mix het heel kort. Verdeel het kruimeldeeg over een met bakpapier beklede bakplaat en druk het een beetje plat. Bak het geheel goudbruin in ongeveer 15 minuten. Laat het afkoelen en verkruimel het.
- 3.** Verwarm de knakworsten. Leg ze in de broodjes, met daarbovenop de blokjes paté, de crumble en de gehakte pistachenootjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 623 KCAL (2600 KJ). VET: 37 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 14 G. KOOLHYDRATEN: 58 G.

Spies to meat you!

Van Turkije tot Indonesië. Met spiesjes kun je (letterlijk) elke kant op. Wordt het een traditionele saté babi van schouderkarbonade van het varken of een verrassende Turkse kipspies met yoghurt en sumak als smaakmakers?

Saté Babi met zelfgemaakte satésaus



TIP

Lekker met atjar tjampoer (gemengde groente in zuur) en kroepoek.

Turkse kipspiesjes met yoghurt en sumak

⌚ 50 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg kippengehakt
- 2 tl sumak
- 100 g dikke Griekse yoghurt
- Sap van 1 citroen
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 bosje munt, blaadjes gehakt
- 20 ml olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng sumak, 50 g yoghurt, het sap van de citroen en de knoflook in een kom. Voeg het kippengehakt toe en roer alles goed door elkaar.
2. Vouw het kippengehakt rond de spiesjes en breng het vlees op smaak met peper en zout. Grill de spiesjes op de barbecue in 8 tot 10 minuten (of tot ze naar wens gaar zijn).

3. Bestrooi het vlees met de gehakte muntblaadjes en serveer er de overige yoghurt bij, besprenkeld met olijfolie.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 460 KCAL (1927 KJ).

VET: 25 G (WAARVAN 14 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 55 G.

KOOLHYDRATEN: 4 G.

Saté Babi met zelfgemaakte satésaus

⌚ 25 MINUTEN + 4 UUR MARINEREN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| - 500 g varkenslap van de schouder | - 6 el ketjap manis | - 1 tl gemalen koriander |
| - 4 teentjes knoflook, fijngesneden | - 1 tl azijn | - 1 tl gemberpoeder |
| | - 1 el olie | - 2 el sambal |
| | - 1 tl bruine suiker | - Peper en zout |

BEREIDING

1. Snijd de varkenslap van de schouder in blokjes (of vraag het je Keurslager). Meng alle genoemde benodigdheden voor de marinade door elkaar en meng vervolgens het vlees erdoorheen.
2. Dek het geheel af en zet het in de koelkast om minimaal 4 uur te marineren (dit kun je ook de dag ervoor doen). Schep het vlees af en toe om.
3. Prik de vleesblokjes op satéstokjes en grill ze op de barbecue 4 tot 5 minuten aan elke kant tot ze gaar zijn.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 376 KCAL (1566 KJ). VET: 24 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 24 G. KOOLHYDRATEN: 16 G.

Satésaus

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|
| - 1 ui, fijngesneden | - 1 el olijfolie | - 2 el ketjap manis |
| - 1 teentje knoflook, fijngesneden | - 4 el pindakaas, met stukjes noot | - 2 tl sambal |
| - 3 cm gember, geraspt | - 200 ml kokosmelk | - 1 tl gemalen komijn |

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een pannetje met een dikke bodem en fruit de ui, knoflook en gember ongeveer 2 minuten.
2. Voeg de pindakaas en kokosmelk toe en roer totdat de saus kookt en dikker wordt.
3. Roer dan de ketjap manis, sambal en komijn erdoor. Houd de saus warm.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 290 KCAL (1202 KJ). VET: 24 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 6 G. KOOLHYDRATEN: 11 G.



Turkse kipspiesjes met yoghurt en sumak

TIP

Lekker met gemarineerde aubergine of gegrilde artisjokharten.

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



VAN 25 MAART
T/M 7 APRIL

100 gram
€ 2,95

Parma kipwink

Een lekkernij van kippendijfilet, omwikkeld met parmaham, met daar bovenop zongedroogde tomaatjes, Parmezaanse kaas en pijnboom-pitjes. Schroeï het vlees rondom dicht op middelmatig vuur in een koekenpan en temper dan de hittebron. Bak de filet vervolgens in circa 15 minuten en draai het regelmatig om. Heerlijk in combinatie met spaghetti en een frisse tomatensalade.



VAN 8 T/M
21 APRIL

100 gram
€ 2,45

Haas-op-stok

Drie kleine, verrukkelijke varkenshaasmedaillons, omwikkeld met ontbijtspek, op een spies met zongedroogde tomaatjes. Bereid je het in een koekenpan dan is 5 tot 7 minuten bakken op middelmatig vuur voldoende. Kies je voor de barbecue dan volstaat 7 minuten met directe garing op 175° C. Onze menusuggestie: serveer het met verse frites en gebakken kastanjechampignons.



VAN 22 APRIL
T/M 5 MEI

100 gram
€ 2,80

Pollo Tartufo

Mals kippenvlees met brie, omwikkeld met ontbijtspek, en een milde truffelsmaak. Bak het in 12 tot 14 minuten in een koekenpan op middelmatig vuur. Onze tip: combineer het met gebakken paddenstoelen en een lekkere pasta.



VAN 6 T/M
12 MEI

100 gram
€ 1,95

Sweetheart

Van deze combinatie van een subtiel gekruide varkenshaasmedaillon in een ring van saucijs gaat je hart sneller kloppen. De sweetheart is geschikt voor de barbecue, maar kun je ook in een koekenpan klaarmaken in circa 8 minuten op middelmatig vuur. Heel lekker als je er preistamppot en braadjus bij serveert.



VAN 13 T/M
26 MEI

100 gram
€ 2,75

Italiaans pinksterhaasje

Een fris en kruidig varkenshaasje met roomkaas, zongedroogde tomaatjes, pijnboompitjes en groene pesto-marinade. In een voorverwarmde oven van 160° C is het in 15 tot 20 minuten klaar (afhankelijk van dikte). Met een verse pasta en een tomaten-rauwkostsalade erbij wordt het helemaal smullen.



VAN 27 MEI
T/M 9 JUNI

100 gram
€ 2,95

The Wave

Malse kipfilet, belegd met spek en een vleugje honing-mosterd. Deze special kan bereid worden op de barbecue of in de grillpan door de kipfilet heet, om en om, 6 tot 7 minuten te grillen. Zeer smakelijk met aardappel-wedges en gebakken bospaddenstoelen.



VAN 10 T/M
23 JUNI

100 gram
€ 2,65

Burger 'Caprese'

Een gevulde dubbel-burger met tomaat, mozzarella en een Italiaanse kruidenmix. Kies je voor de oven, bereid de burger dan in 12 minuten in een voorverwarmde oven van 180° C. In de koekenpan kan ook: schroei de burger rondom dicht, temper de hittebron en bak het nog zachtjes in circa 8 minuten. Je maakt deze special compleet door er pasta met een salade van tomaat, mozzarella en komkommer bij te serveren.



VAN 24 JUNI
T/M 7 JULI

100 gram
€ 1,95

Zomerse curryburger

Een zomers gekruide curryburger met amandelschaafsel, gebakken uitjes en limoen. Bereid deze special in een koekenpan op middelmatig vuur door de burger eerst rondom dicht te schroeien. Temper dan de hittebron en bak de burger zachtjes gaar in circa 12 minuten. Onze menusuggestie: serveer het op een hard bruin broodje met kerriesaus en rauwkostsalade.



VAN 8 T/M
21 JULI

100 gram
€ 2,85

Sole mio

Proef de zomer met dit zachte biefstukje, omwikkeld met spek en voorzien van een dakje met tomaatjes en knoflook. Bak het biefstukje 2 minuten heet aan elke zijde in een koekenpan. Heerlijk met sperzieboontjes en gebakken aardappelschijfjes.

Met vleeswaren van de Keurslager wordt het net wat lekkerder

NIET ZOMAAR EEN BROODJE

Meergranen-triangel-croissant met rosbief en kaas-pestosalade

⌚ 10 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 meergranen triangel croissants
- 100 g rosbief
- 100 g kaas-pestosalade
- 50 g rucola
- 50 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 2 el balsamicosirop

BEREIDING

1. Snijd de croissant doormidden en beleg de onderkant met de kaas-pestosalade. Leg daar mooie rozetten van de rosbief op en vervolgens een plukje rucola, cherrytomaatjes, Parmezaanse kaas en 'strepen' balsamicosirop.
2. Leg de bovenkant van de croissant er schuin tegenaan.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 570 KCAL (2382 KJ). VET: 27 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 21 G. KOOLHYDRATEN: 58 G.



Smoske van het huis

⌚ 20 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 plakjes achterham
- 8 plakjes belegen kaas
- 4 (voorgebakken) witte tarwepistolets
- 4 eieren
- 8 el mayonaise
- 100 g botersla
- 1 komkommer, in schijfjes gesneden
- 4 tomaten, in schijfjes gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 graden en bak de broodjes volgens de omschrijving op de verpakking.
2. Kook de eieren in 8 minuten hard en snijd deze in plakjes.
3. Snijd de broodjes doormidden en besmeer beide zijden met de helft van de mayonaise.
4. Beleg het broodje eerst met de botersla en daarna met de achterham, kaas, komkommer, tomaat, ei en een beetje mayonaise. Strooi er naar smaak peper en zout overheen en dek het broodje af met de bovenste helft.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 665 KCAL (2773 KJ). VET: 40 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). EIWIJ: 30 G. KOOLHYDRATEN: 44 G.



WEETJE

Eet smakelijk!

Smoske is de Vlaamse naam voor een stokbroodje belegd met mooie ham (of kipfilet), sla, tomaat, augurk, groenten en een hardgekookt ei. Het woord komt van het Vlaamse 'smossen' wat morsen betekent, omdat bij het eten vaak wordt gemorst.

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 16 april 2024 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

- | | | | |
|--------------|------------|------------|--------------|
| ACHTERHAM | HOTDOG | MARINADE | RUCOLA |
| ALBONDIGAS | KANEEL | OLIJFOLIE | RUNDERSUKADE |
| BACON | KETJAP | PATÉ | SAMBAL |
| BOTERSLA | KIPFILET | RADIJS | SMOSKE |
| COURGETTE | KNAKWORST | ROODLOF | SUMAK |
| GRILLROOSTER | KRUIDNAGEL | ROSBIEF | |
| HALLOUMI | LAMSGEHAKT | ROULEAU | |
| HONING | LIMOEN | ROZEMARIJN | |



©www.puzzelpro.nl

Grid of empty boxes for writing the solution:

PROEF is een uitgave van de Vereniging van Keurslagers en wordt je aangeboden door de Keurslager.

Vereniging van Keurslagers
 Postbus 185, 3830 AD Leusden
 T 033 - 494 04 19
 E info@keurslager.nl
www.keurslager.nl
 f /Keurslagers
 @Keurslagers
 DeKeurslagers

Bladmanagement en redactie

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

Receptuur

Silvia Klein
 Stephan van Oppenraai
 Voedingswaarden: NutriCount

Fotografie

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

Vormgeving

Fortelle

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

160.000 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