

# PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



KEURSLAGER

2 | 2018



VIER HET  
VOORJAAR  
OP JE BORD

Zacht en verfijnd:  
**KALFSVLEES**

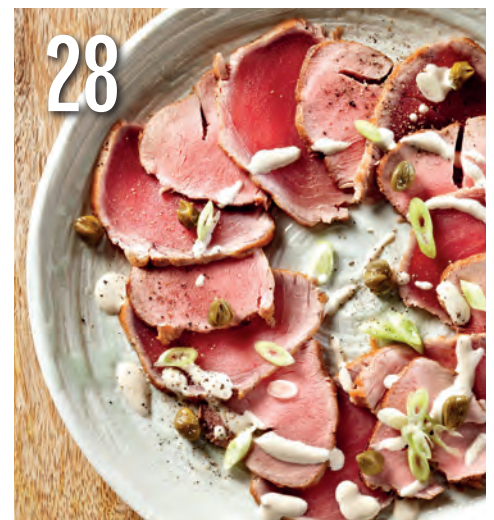
Zoveel smaken,  
**ZOVEEL SPEK**

Feestrecepten  
**VOOR PASEN**



# IN DEZE PROEF

STAAT BIJ EEN RECEPT DIT ICOON?  
DAN KUN JE OP [KEURSLAGER.NL/RECEPTVIDEO](https://keurslager.nl/receptvideo)  
EEN VIDEOFILMPJE ZIEN VAN DE BEREIDING.



## De lente hangt in de lucht

- 4 Soorten spek
- 8 Zo mooi is... mergpijp
- 10 Snel klaar: lentegerechten
- 12 Tips voor Pasen
- 13 Weinig ingrediënten
- 14 Van boer tot bord: kalfsvlees
- 18 Gerechten voor Pasen
- 22 Vertrouwd en gewaagd: pastei
- 24 Koken met kids: cupcakes
- 26 Speciaal voor jou!
- 27 Culinaria
- 28 Lekker & gezond: saus
- 30 Cadeaupagina
- 31 Puzzel/colofon



ILONA KAPTEIN UIT LUTTELGEEST:

## ”Wat zijn de verschillen in soorten spek en hoe gebruik je ze?”

Ik ben een echte spekliefhebber. Ik bak bijvoorbeeld vaak dobbelsteentjes spek uit om gerechten extra smaak te geven. Ook Zeeuws spek en ontbijtspek koop ik regelmatig. Wat voor soorten spek heeft de Keurslager eigenlijk allemaal? Wat zijn de verschillen en hoe gebruik je ze?

Lees op de volgende pagina's wat Keurslager Klaas Pees zegt over spek.







Keurslager Klaas Pees uit Marknesse:

**“De meeste producten hebben buikspek als basis”**



# Voor spekkopers

Spek maakt alles lekker, vindt Keurslager Klaas Pees uit Marknesse, in het hart van de Noordoostpolder. Zijn welgemeende advies: “Wees vooral niet te bang om een stukje spek te verwerken. Alles waar je spek bij doet, wordt voller van smaak. En er zijn zoveel soorten dat je volop kunt variëren.”

**A**lle speksorten komen van het varken. Vandaar dat slagers die alleen varkens slachtten, vroeger bekend stonden als spekslagers, in tegenstelling tot de vleeshouwers, die rundvlees verkochten. Het spek van Keurslager Pees komt van zogenaamde Porc d’Or varkens, van vaste varkenshouderijen in het noorden en oosten van het land. De varkens zijn van een ras dat ietsje vetter is dan normaal, wat extra mals vlees oplevert. Ze krijgen een uitgebalanceerde hoeveelheid voer en worden geboren en grootgebracht op hetzelfde bedrijf of bij een buurbedrijf. Dan nog kan het ene varken van nature vetter zijn dan het andere. “Voor sommige producten heb je vetter spek nodig,” aldus Klaas Pees. “Dan kan ik bij de grossier aangeven dat ik een wat vetter varken wil.”

## Vet of doorregen

Spek zit vooral op de rug en de buik van het varken. Rugspek bestaat voornamelijk uit vet, en staat daarom ook bekend als vetspek. Buikspek bevat meer vlees: het zogenaamde doorregen spek, in de volksmond bekend als ‘mager’ spek. Buikspek levert de meeste producten op, vertelt Klaas. “Denk aan de speklappen, Zeeuws spek, katenspek, ontbijtspek, rookspek en zuurkoolspek. Elke soort heeft weer andere eigenschappen. Speklappen, zuurkoolspek en rookspek eet je bij de warme maaltijd, Zeeuws spek, katenspek en ontbijtspek zijn geschikt voor op brood of als smaakmaker. Zeeuws spek leent zich ook goed voor bij de borrel.”



Anders dan buikspek bestaat rugspek uit puur vet. Het is te koop in gerookte vorm of als uitgebakken spekkabbel. Rugspek wordt ook gebruikt om mager vlees te bedekken (barder) of doorrijgen (larder), zoals kalkoen of wild. Dit voorkomt dat het uitdroogt en maakt het sappiger. Verder zit het veel in droge worst. Klaas: “Het is hard vet, dat bij het rijpen smeüger wordt en een mooie tekening geeft in de worst.”

“Voor sommige producten gebruik ik extra vet spek”





### Kinnebak

Naast rug- en buikspek is er ook nog spek dat de meeste consumenten niet bij naam zullen kennen: broekspek, onderhuids spek en kinnebak. "Broekspek zit in de lies van het varken," aldus Klaas. "Het is heel zacht en wordt vooral verwerkt in patés en smeerbare leverworst. Onderhuids spek ligt onder de huid, in platen van ca. een centimeter dik. Dit spek wordt doorgaans gebruikt voor vleeswaren en worst." Kinnebak tot slot, is vet van de varkenswang en het begin van de nek. "Het is licht doorregen. Kinnebak is een geliefd ingrediënt in de worstmakerij omdat het worst, zoals rookworst, kookworst en grillworst, mooi zacht maakt."

### Smaakmaker

Spek is vet, maar daar moeten we niet bang voor zijn, vindt Klaas. "We hebben vet nodig, zeker als het koud is en je jezelf warm moet zien te houden. En vet geeft veel smaak. Spek maakt gerechten op tafel echt af. Bij een stampot boerenkool hoort spek, zonder dat is het lang niet zo lekker! En dat geldt ook voor erwtensoep. In onze slagerij bereiden we die met hamschijven en extra zwoerd met spek. Het onderhuidse vet snijden we heel fijn. Het maakt de snert mooi lobbig. En dat is hoe het hoort!" ●

## Spekwijzer

PRODUCT	OMSCHRIJVING	BEREIDING/TOEPASSING
<b>Speklappen</b>	Lapjes rauw buikspek.	Geschikt om te bakken, voor bij de warme maaltijd.
<b>Zeeuws spek</b>	Oorspronkelijk zacht gekookt buikspek. Tegenwoordig buikspek dat is gemarineerd en gegrild.	Als borrelhapje, op brood of als vleesgerecht bij bijvoorbeeld hutspot.
<b>Katenspek</b>	Warm gerookt gepekeld buikspek. De zwarte randjes komen van bloed, waarmee het spek voor het roken wordt ingewreven.	Op brood, bij een eitje of in gerechten.
<b>Ontbijtspek</b>	Buikspek dat is gezouten en gedroogd en vervolgens koud gerookt.	Lekker om uit te bakken, bij een eitje of in gerechten. Ook verkrijgbaar als vleeswaar voor op brood.
<b>Bacon</b>	In Engeland betekent 'bacon' niets anders dan 'ontbijtspek'. In Nederland is het een apart product, gemaakt van vlees van de rib met rugspek erop. Bacon is minder vet dan ontbijtspek. Bacon is altijd gezouten, maar kan zowel gerookt als ongerookt zijn.	Lekker om uit te bakken, bij een eitje of in gerechten. Ook verkrijgbaar als vleeswaar voor op brood.
<b>Pancetta</b>	Vergelijkbaar met ontbijtspek, met dit verschil dat pancetta wordt gekruid met onder andere peper, zout, kruidnagel en nootmuskaat. Pancetta kan zowel gerookt als ongerookt zijn. Bij pancetta wordt vaak het vlees van de rib in het buikvet gerold, zodat de kern magerder is.	Lekker bij een eitje, op brood of in gerechten, of dun gesneden als hapje, net als rauwe ham.
<b>Casselerrib</b>	Gezouten vlees van de ribcarbonadestroom van het varken. Zowel rauw als gegaard (gerookt) verkrijgbaar en zowel met als zonder been.	Gesneden als vleeswaar lekker bij een eitje, op brood of in gerechten. In dikke plakken heerlijk om mee te koken met de zuurkool.
<b>Zuurkoolspek</b>	Vers buikspek dat is gezouten en gedroogd.	Meekoken met zuurkool en aardappelen, vervolgens in plakken snijden.
<b>Braadspek/rolladespek</b>	Opgerold buikspek dat wordt gebraden in de oven. Varianten zijn de mosterdrolade en de porchetta: opgerold buikspek met Italiaanse kruiden.	Dungesneden op brood of als hoofdgerecht bij een feestelijk diner.
<b>Gerookt vetspek/rookspek</b>	Gerookt rugspek en gerookt mager (plat) spek van de buik.	In blokjes uitgebakken als smaakmaker bij bijvoorbeeld stampot, of in plakjes om mager vlees of gevogelte mee te larderen (doorrijgen) of barderen (omwikkelen).



**TIP**

Bestrooi de saté met seroendeng, een mengsel van kokos, pinda's en specerijen.

## Saté van twee soorten spek

⌚ 10 MINUTEN (+1 NACHT MARINEREN)  
🍴 12 STUKS ⌚ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 400 g katenspek aan één stuk
- 300 g gerookt ontbijtspek, in plakjes
- 150 ml ketjap manis
- 2 eetlepels bruine suiker
- 4 cm verse gember geraspt
- Sap van 2 citroenen
- 2 eetlepels sambal manis
- 4 teentjes knoflook geperst

### VOOR DE SAUS

- 1 pot pindakaas met stukjes noot à 350 gram
- 100 ml melk
- 100 ml marinade van het vlees

### BEREIDING

1. Snijd het katenspek in blokken van 2 cm en meng de ketjap, bruine suiker, gember, sap van de citroenen, de sambal en de knoflook. Leg het spek erin en laat een nacht marineren in de koelkast. Leg spiesjes in water om verbranding tegen te gaan.
2. Snijd de plakjes ontbijtspek doormidden. Laat het katenspek uitlekken en vang de marinade op. Rijg vervolgens een half plakje ontbijtspek aan een spiesje en dan een blok katenspek. Herhaal dit tot je drie blokken met daartussen ontbijtspek aan ieder stokje hebt.
3. Verhit de pindakaas in een pannetje met een dikke bodem samen met de marinade en de melk. Meng de saus goed en laat op een zacht vuur even koken.
4. Verwarm een grillplaat en grill de spiesjes op niet te hoog vuur 6 minuten tot ze een licht korstje hebben. Serveer met rijst en boontjes en de pindasaus.

### VOEDINGSWAARDE PER STUK INCLUSIEF

SAUS: 420 KCAL (1765 KJ). EIWIJ: 15 G.

VET: 33 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 15 G.

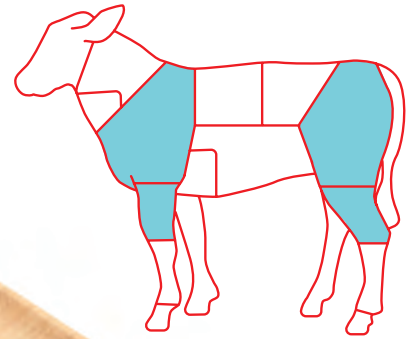


# Mergpijp

Vroeger was merg een echte delicatessen. In de moderne keuken raakte de mergpijp langzamerhand in de vergetelheid en werd hij hooguit nog gebruikt voor bouillon. Maar merg is in culinaire kringen helemaal herontdekt. Terecht, want merg is nog steeds erg lekker!

## Holle beenderen

Mergpijpen zijn stukken pijpbeenderen, de zogenaamde holle beenderen. In de holtes zit het zachte merg. Holle botten zijn bijvoorbeeld afkomstig van de bovenpoot van het rund en het scheenbeen (schenkels). Schenkels zijn gesneden in de vorm van platte schijven. Rondom het bot zit nog vrij veel vlees.



## Op toast

Van zichzelf heeft merg een zoetige smaak. Daarom kun je het ook prima zo eten, lekker met wat zout op (geroosterd) brood of toast of zoals in dit recept. Vraag je Keurslager welk bot het meest geschikt is voor de bereiding van jouw keus. Hij kan de botten zonodig over de lengte doorzagen.

## In bouillon en bij vlees

Rauw merg is stevig en lichtroze, wanneer je het verwarmt wordt het zacht en beige. Je kunt een mergpijpe mee laten trekken in zelfgemaakte bouillon voor extra smaak. Maar merg is ook heel lekker bij gebakken, geroosterd of gebraden rundvlees. En het is dé smaakmaker van de befaamde Milanese ossobucco, waarvoor kalfschenkel wordt gebruikt. Verder is het een ingrediënt in sommige sauzen (zoals bordelaise).

## Middeleeuwse delicatessen

Vooraf in de middeleeuwen werd het merg uit botten veel gebruikt. Merg bestaat voor het grootste deel uit vet, en geeft daarom veel smaak. Het vet is vooral onverzadigd. Daarnaast is beenmerg rijk aan ijzer, fosfor en vitamine A. Een stuk geroosterd merg was een delicatessen. Om het merg uit de geroosterde pijpen te halen, werd speciaal bestek uitgevonden: de merglepel: een lange, dunne lepel.







## Mergpijpjes met groene mosterd

⌚ 25 MINUTEN ⌚ 4 STUKS ⌚ AMUSE

### BENODIGDHEDEN

- 4 mergpijpjes van ca. 5 cm
- 4 theelepels groene kruidenmosterd (Maille)
- 4 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
- Olijfolie
- Versgemalen zwarte peper

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een bakblikje in met olijfolie. Zet de mergpijpjes erop en maak een paar inkepingen in het merg met een mes. Schep een theelepel groene mosterd op elk mergpijpje en bestrooi dit met Parmezaanse kaas en versgemalen peper.
2. Zet de mergpijpjes 20 minuten in de

oven tot het merg van het bot loskomt en de kaas gesmolten is. Serveer met kappertjes en brood en een lepeltje om het merg eruit te lepelen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (O.B.V. 60 G MERG):  
315 KCAL (1325 KJ). EIWIJ: 6 G. VET: 16 G (WAARVAN  
8 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 37 G.

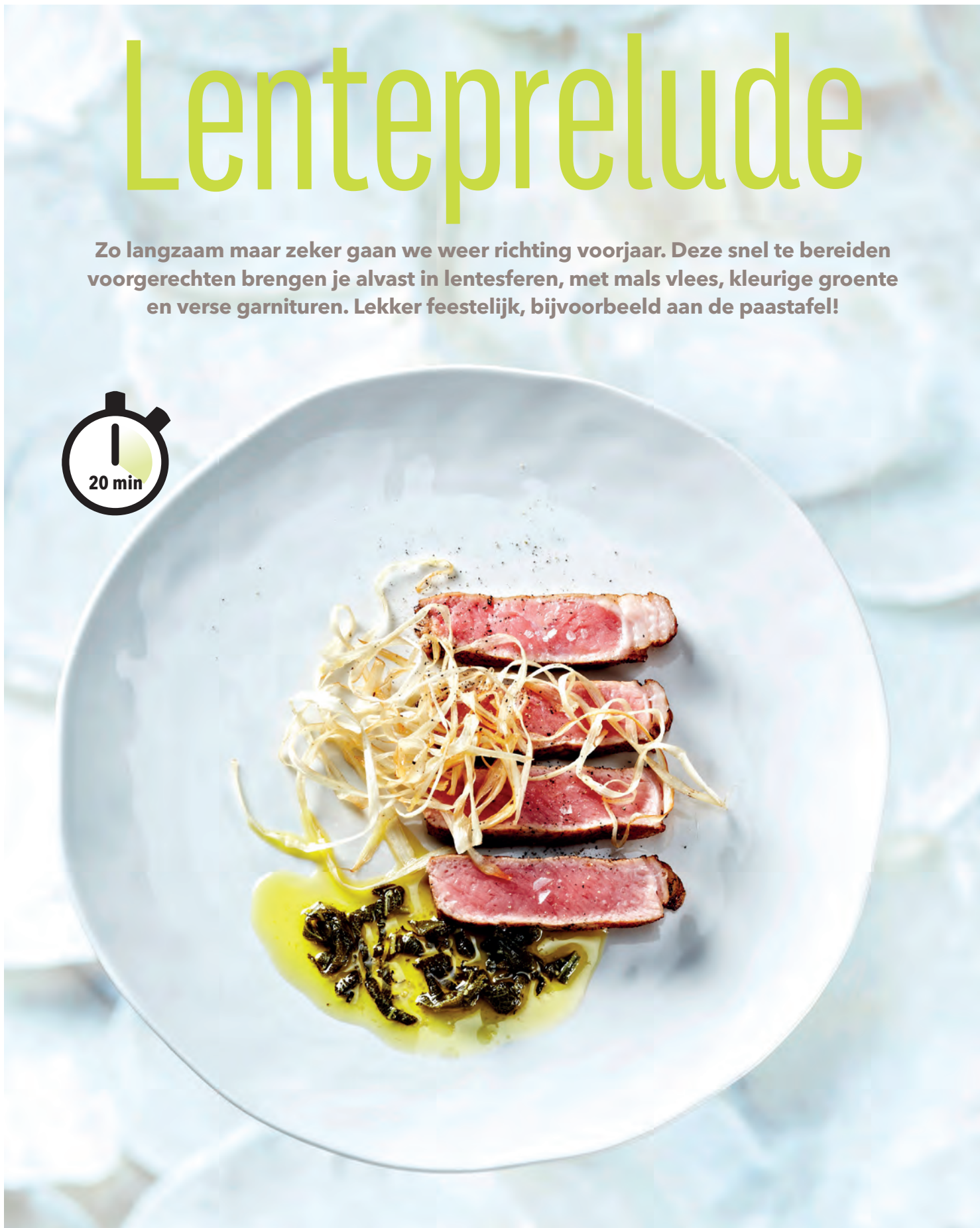
### TIP

Vraag de Keurslager een stuk mergpijp over de lengte door te snijden, voor een andere presentatie. Ook is het bot zo gemakkelijker uit te lepelen.



# Lenteprelude

Zo langzaam maar zeker gaan we weer richting voorjaar. Deze snel te bereiden voorgerechten brengen je alvast in lentesferen, met mals vlees, kleurige groente en verse garnituren. Lekker feestelijk, bijvoorbeeld aan de paastafel!





# Kalfsentrecote met salieboter en gefrituurde aspergelinten

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN  
🍽️ VOORGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 300 g kalfsentrecote
- 500 g witte asperges
- 100 g gezouten roomboter
- 2 eetlepels salieblaadjes, in reepjes
- Olijfolie
- 500 ml zonnebloemolie
- Peper en zout

## BEREIDING

1. Haal de kalfsentrecotes uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen. Schil de asperges en snijd er met behulp van een dunschiller linten van af. Smelt ondertussen de roomboter en roer hier de salie doorheen.
2. Verhit de zonnebloemolie in een wok of steelpan en frituur hierin 1-2 minuten de aspergelinten. Leg ze per portie op keukenpapier en bestrooi ze met wat peper en zout. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de entrecotes 2 minuten per kant. Laat het vlees even rusten en snijd er niet te dunne tranches van.
3. Verdeel de tranches vlees over 4 borden, bestrooi ze met peper en zout en leg daarbovenop een 'nestje' aspergelinten. Druppel tot slot de salieboter eromheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 435 KCAL (1825 KJ). EIWIJ: 17 G. VET: 39 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 3 G.



Shiso purper en shiso groen zijn prachtig ter decoratie en voegen extra smaak toe. De smaak heeft wat weg van komijn.



## TIP

Met een kaasschaaf kun je wortel eenvoudig over de lengte in linten schaven.

# Rundertartaar met wortelcrème en shiso purper

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ VOORGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 300 g kogelbiefstuk, tot tartaar gehakt
- 1 sjalot, fijngesnipperd
- 2 wortels
- 1 eidooier
- 1 theelepel mosterd
- 2 theelepel worcestersaus
- 2 dl sterke kippenbouillon
- Peper en zout
- Bakje shiso green
- Bakje shiso purper
- Komijn
- Roomboter
- Olijfolie

## BEREIDING

1. Schaaf of snijd van de helft van de wortels dikke linten en hak de rest in blokjes. Fruit de sjalot glazig in een eetlepel olijfolie, leg daarbovenop de wortelblokjes, doe er 25 gram boter en bouillon bij en stook het geheel op laag vuur gaar in 10 minuten. Pureer het wortelmengsel en roer het eventueel door een zeef. Breng de crème op smaak met peper, zout en een mespuntje komijn. Laat het geheel afkoelen in de ijskast.
2. Blancheer ondertussen de wortellinten kort in kokend water. Giet ze af en spoel na met koud water. Dep de linten droog, besmeer ze met de wortelcrème en rol ze op.
3. Meng de eidooier met de mosterd en de worcestersaus en roer dit door de tartaar. Breng het vlees op smaak met peper en zout.
4. Vorm quenelles van de tartaar. Garneer met de wortelrolletjes en de shiso purper en shiso green.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 255 KCAL (1070 KJ). EIWIJ: 21 G. VET: 13 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 11 G.



# Luchtige eitjes

Een ei hoort er met Pasen zeker bij! Gekookt of gebakken, of uit de oven in de vorm van soufflé. De inhoud pas je makkelijk aan aan je eigen smaak.



Chorizoblokjes en gerookte-paprikapoeder



Truffelsalami met erwttjes



Lamsgehakt met feta en munt

## Soufflé van courgette en gerookte kip

⌚ 50 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 300 gram gerookte kipfilet, fijngesneden
- 50 g bloem
- 400 ml melk
- 100 g Parmezaanse kaas, fijngeraspt
- 1 middelgrote courgette, fijngeraspt
- 10 blaadjes salie, fijngesneden
- 4 scharreleieren
- Boter
- Peper

### BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 180 graden. Smelt 50 gram boter in een pan, voeg de bloem toe en roer 2 minuten. Voeg scheutje voor scheutje de melk toe tot een gladde saus ontstaat.
- 2.** Haal de pan van de warmtebron. Voeg de Parmezaanse kaas toe, net als de uitgelekte geraspte courgette en de fijngesneden salieblaadjes. Meng de kip erdoorheen met grof gemalen peper.
- 3.** Splits de eieren en roer de dooiers door de saus. Klop de eiwitten stijf met een beetje zout. Spatel ze luchtig door het mengsel.
- 4.** Vet 8 ramequins met een diameter van 10 cm in met boter. Vul de bakjes met het mengsel tot net onder de rand en zet ze 30 minuten in de oven. Houd de ovendeur dicht om te voorkomen dat de soufflétjes inzakken. Lekker met een groene salade met kwarteleitjes en gebakken aardappeltjes of brood.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 235 KCAL (985 KJ). EIWIT: 20 G. VET: 13 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.



Bekijk ook het bereidingsfilmpje.





Nu de temperaturen weer stijgen, kan de barbecue weer naar buiten. Met een handjevol ingrediënten tover je lamsfilet eenvoudig om in een heerlijk Aziatisch gerecht.

# Lamsfilet van de grill



Je kunt de gesneden lamsfilet ook aan een stokje rijgen.

## Aziatische lamsfilet

© 15 MINUTEN © 4 PERSONEN © LUNCHGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 300 g lamsfilet
- 4 eetlepels ketjap
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 1 chilipeper, in ringetjes
- 1 eetlepel sesamololie
- Gestoomde broodjes (van de toko)
- 2 eetlepels sesamzaad, geroosterd
- Atjar tjampoer

### BEREIDING

- 1.** Maak een marinade van de ketjap, knoflook, chilipeper en sesamololie. Houd een deel apart om later het vlees mee te besprenkelen. Leg in de rest van de marinade de lamsfilets en en laat ze daarin minimaal een half uur marineren.
- 2.** Rooster de lamsfilet kort op de barbecue of in een grillpan. Laat het vlees even rusten

en snijd er daarna in de lengte mooie plakjes van. Besprenkel ze met wat marinade.

- 3.** Serveer het vlees op een gestoomd broodje (van de toko) met het sesamzaad en wat atjar tjampoer of andere zoetzure groenten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 375 KCAL (1575 KJ). EIWIT: 23 G. VET: 13 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 41 G.





# Kalfsvlees: een vak apart



Kalfsvlees wordt in Nederland vooral gegeten bij hoogtijdagen, zoals Kerst en Pasen, of in een restaurant, al zie je het ook steeds vaker op de barbecue. Een belangrijke schakel in de reis naar de consument is de grossier. Grossier HVO Meat levert kalfsvlees aan zowel slagers als restaurants.

**H**et Haagse bedrijf bestaat al meer dan 25 jaar en heeft zich helemaal toegelegd op kalfsvlees. Het levert grote delen kalfsvlees in het hele land, in samenwerking met bedrijven die grossieren in rundvlees. "Wij gaan zelf naar de slachterijen om karkassen uit te zoeken," vertelt eigenaar Matthijs de Jong. "Daarbij letten we erop dat het vlees mooi van kleur is, dat er genoeg spierweefsel aan zit en dat het goed met vet is bedekt. Hoe meer vlees eraan zit, hoe beter."

#### **Blank of rosé**

Kalfsvlees is afkomstig van runderen tot twaalf maanden oud. Vlees van kalveren tot acht maanden oud wordt verkocht als kalfsvlees, en dat van acht tot twaalf maanden oude dieren als rosé kalfsvlees. HVO Meat levert vooral kalfsvlees van jonge dieren. "Niet meer dan drie tot vier procent van het vlees dat wij



leveren is rosé. Blank vlees is het zachtst van structuur en daar is in de slagerijen de meeste vraag naar. Uiteraard zonder dat dit ten koste mag gaan van de gezondheid van het dier. Om ijzertekort te voorkomen, krijgen de kalveren een uitgebalanceerd dieet, met zowel melk als granen."

De grossier levert het vlees in grote delen, de slager maakt er mooie producten van, zoals kalfs-rollade. Op de foto: Keurslager Henk van 't Slot van Keurslagerij Groeneveld in Wassenaar.

## *Kalfsvlees voor beginners*

Kalfsvlees is mals en mager. Het jonge vlees heeft een minder uitgesproken smaak dan rundvlees. Er passen ingrediënten bij met volle, niet te overheersende smaken, zoals room, zachte kaassoorten, spek, ham, champignons, spinazie, erwtjes, calvados, cognac en groene kruiden.

In Italië wordt veel meer kalfsvlees gegeten dan in Nederland. Klassieke gerechten met kalfsvlees zijn bijvoorbeeld saltimbocca alla romana, vitello tonnato en ossobuco. Beroemd is ook Hongaarse pörkölt, net als het Engelse veal and ham pie (pastei van kalfsvlees met ham).

Zelf schnitzel paneren? Bebloem het vlees eerst, haal het pas daarna door geklopt ei en vervolgens door de paneermeel. Het vlees krijgt zo een mooie bruine korst en verliest niet zo snel vocht. Bak het vlees rustig, zodat de paneerlaag niet verbrandt.

Meer weten over de soorten kalfsvlees bij de Keurslager en de bereidingswijze? Kijk dan op de volgende bladzijde of op [www.keurslager.nl/kalfsvlees](http://www.keurslager.nl/kalfsvlees).





Grossier Matthijs de Jong (rechts) rijdt door het hele land om bestellingen af te leveren, zoals hier bij Keurslagerij Groeneveld in Wassenaar.

### Bovenbil

Bij de grossier worden de kalveren in delen gesneden, afgestemd op de vraag van de klant. "In het algemeen kun je zeggen dat de onder- en bovenkant van het kalf naar slagerijen gaan, en het middenstuk naar de horeca," aldus Matthijs, die wekelijks heel wat kilometers maakt om het vlees persoonlijk af te leveren. "Slagers kopen bijvoorbeeld vaak een bovenbil, waar ze onder andere kalfsoester uit snijden. In de horeca zijn de lendes populair, bijvoorbeeld voor entrecotes. Elk deel van het kalf heeft zo zijn eigen afnemers."

## De echte schnitzel is gemaakt van kalfsvlees

### Echte schnitzel

In restaurants staat behalve entrecote ook tournedos van kalfshaas regelmatig op de kaart. Matthijs: "Dat is zo zacht! Ook kalfsribeye is populair. Slagers hebben graag kalfsschnitzel en kalfsoester, en om te stoven kalfssukade. Verder zijn kalfswangen een opkomend product sinds chefkok Herman den Blijker op televisie heeft laten zien hoe lekker gestoofde kalfswangen zijn."

Wat raadt Matthijs mensen aan die nog niet zo bekend zijn met kalfsvlees? "Ik zou dan eens een schnitzel nemen, want kalfsschnitzel is de echte schnitzel! Ook kalfsoester is prachtig vlees, en eenvoudig te bereiden." ●

## Zo bereid je kalfsvlees

### Bakken

#### Kalfsentrecote

Wordt gesneden van de dunne lende en is mals er runderentrecote. Schroeit het vlees eerst op hoog vuur snel dicht en bak het daarna op laag vuur rosé. Zout het vlees pas na het bakken. Zie ook het recept op blz. 11. Lekker met: verse dragon. Bereidingstijd: 4-6 minuten

#### Kalfshaas

Bevat bijna geen bindweefsel en is daardoor uitermate mals. Zeer geschikt voor gourmet of steengrill. Lekker met: peper, dragon, kappertjes. Bereidingstijd: 3-4 minuten

#### Kalfskotelet

Koteletten met been van het kalf. Lekker met: peper, nootmuskaat, basilicum. Bereidingstijd: 8-10 minuten

#### Kalfsschnitzel

Schnitzel is een dun geslagen lapje van onder andere de bovenbil. Om te voorkomen dat het paneermeel verbrandt, kun je regelmatig wat boter toevoegen. Lekker met: mosterd, sereh/citroen/limoen, salie. Bereidingstijd: 4-5 minuten

#### Kalfszwezerik

Laat de zwezerik minimaal 60 minuten trekken in koud water met wat zout. Blancheer de zwezerik eerst, verwijder vlies en vet met een puntmesje en snijd hem daarna in plakken. Haal de plakken door de bloem voordat je ze gaat bakken. Lekker met: paddenstoelen, citroen. Bereidingstijd: 8-10 minuten

### Braden

#### Kalfsfricandeau

Kalfsfricandeau hoeft niet helemaal gaar te zijn, want het vlees wordt snel te droog. Als je het vlees bereidt met een kernthermometer, moet je een temperatuur aanhouden van 60 °C tot 65 °C. Lekker met: foelie, gember. Bereidingstijd: 35-40 minuten

#### Kalfsrollade

Meestal bereid met vlees van de dunne lende of de borst. Een rollade moet altijd worden gesneden met een scherp, niet gekarteld mes. Laat het vlees na het braden 10 minuten afgedekt liggen, zodat de vleessappen zich door het vlees kunnen verdelen. Bereidingstijd: 50-55 minuten

### Stoven

#### Kalfsborstlap

Kalfsborst is een licht doorregen stuk vlees, waarvan kalfsborstlappen worden gesneden. Heerlijk om zacht te stoven. Een kalfsborst kan ook opengesneden en gevuld worden. Bereidingstijd: ca. 90 minuten

#### Kalfslap/kalfssukade

Diverse kalfsvleesdelen zijn uitermate geschikt om te stoven/smoren. Bestrooi het vlees met peper en zout en bak het goudbruin aan. Zet het onder met rode wijn, bouillon en bouquet (de gesneden wortel, ui en prei, kruiden en knoflook). Doe er nog een eetlepel zwarte peper en een theelepel zout bij en stooft het gerecht gaar. Bereidingstijd: ca. 4 uur

#### Kalfsmuis

Een mooi, lang stuk vlees dat dus makkelijk te snijden is. Wordt vaak gebruikt voor vitello en gebraden kalfsfricandeau (zie het recept op blz. 17.).

#### Kalfsschenkel

Schenkel is het onderste deel van de bovenpoten. In de Italiaanse keuken wordt van achterschenkel ossobucco gemaakt. Lekker met: oregano, jeneverbes, dragon. Bereidingstijd: ca. 150 minuten







# Vitello tomata

⌚ 30 MINUTEN (EXCL. MARINEER- EN OVENTIJD) 🍴 12 STUKS 🍽️ HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 800 g kalfsmuis
- 500 ml karnemelk
- 4 Roma-tomaten
- 1 blikje tonijn op olijfolie à 160 gram
- 2 eetlepels kappertjes
- Boter
- 2 eetlepels zwarte olijven, in vieren gesneden
- 2 rode uien, in blokjes
- 2 tenen knoflook, geperst
- Peper en zout

## BEREIDING

- 1.** Marineer de kalfsmuis een nacht in de karnemelk.
- 2.** Verwarm de oven op 100 graden. Dep het vlees droog en bestrooi met peper en zout. Laat 50 gram boter bruin worden en bak de kalfsmuis in 5 minuten rondom bruin.
- 3.** Leg de kalfsmuis in een ovenschaal en overgiet het vlees met de boter. Zet de schaal in de oven tot het vlees een kerntemperatuur heeft van 54 graden.
- 4.** Haal de schaal uit de oven en zet die even weg. Ontvel onder-tussen de tomaten en snijd ze in blokjes. Giet de tonijn af en vang de olie op. Maak de tonijn los met een vork en meng deze met de kappertjes, tomaat, olijven, rode ui en knoflook. Breng de tapenade op smaak met peper en zout en verwarm hem 5 minuten in de afgegoten olijfolie.
- 5.** Snijd het vlees in dunne plakken van 1 cm en serveer ze met de tapenade. Lekker met pasta en rucola.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 345 KCAL (1450 KJ). EIWIT: 53 G. VET: 12 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 5 G.

### TIP

Bak kalfsvlees bij voorkeur in boter in plaats van in olie.



Voor vitello tonnato wordt traditiegetrouw kalfsmuis gebruikt. Kalfsmuis is een mooi stuk vlees dat ligt naast de platte bil van het kalf. Het is mager met een beetje vet, en die combinatie levert een heerlijke smaak op.



# Feestvlees

Met Pasen zet je graag wat moois op tafel. Bij het ontbijt of de brunch, en anders wel het diner. Kies je voor een mooie rollade, hele kip, varkensribstuk van de barbecue of misschien wel eendenbout? Laat je inspireren door deze feestelijke gerechten!





# Eendenbout met bacon, erwten en munt

⌚ 45 MINUTEN EN 3 UUR OVENTIJD

👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 4 eendenbouten
- 400 g erwten (diepvries)
- 500 g ganzen- of eendenvet
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 150 g bacon, in fijne blokjes gesneden
- 2 stronken little gem
- ½ eetlepel
- 1 citroen, rasp
- jeneverbessen, gemalen
- Bosje munt
- Olie
- 1 ui, fijngesneden
- Peper en zout

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 85 graden. Wrijf de eendenbouten in met peper, zout en de jeneverbessen. Leg de bouten in een ovenschaal en schenk er het ganzenvet overheen. Konfijt de bouten in ca. 4 à 5 uur gaar in de oven.
2. Kook de erwten gaar met de ui en knoflook. Giet af en pureer dit met een staafmixer. Wrijf het erwtenmengsel daarna door een bolzeef, zodat je een gladde crème krijgt. Breng op smaak met peper en zout en houd de crème warm.
4. Snijd de little gem in tweeën, vet beide helften licht in met wat olie en grill ze even in een grillpan. Rasp een citroen en strooi de rasp over de slakropjes.
5. Controleer de gaarheid van de eendenbouten en haal ze voorzichtig uit het vet. Verhit een droge koekenpan en bak de baconblokjes knapperig.
6. Verdeel de erwtenpuree over 4 borden en leg er de eendenbouten samen met de little gem op. Strooi wat bacon en muntblaadjes over de erwtenpuree.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 645 KCAL (2710 KJ).  
EIWIT: 24 G. VET: 54 G (WAARVAN 36 G ONVERZADIGD).  
KOOLHYDRATEN: 13 G.

TIP



### Waar te koop?

In Frankrijk staan de potten ganzen- en eendenvet gewoon in de supermarkt. In Nederland kun je het vinden bij groothandels als Makro en Sligro, maar ook sommige supermarkten.

# Frisse kip van de BBQ

⌚ 90 MINUTEN (EXCLUSIEF 30 MINUTEN WACHTTIJD) 🍽️ 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 1 hele kip (ca. 1500 g)
- 50 ml melk
- 2 sneetjes witbrood
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 15 g verse basilicum, fijngesneden
- 2 sjalotjes, fijngesneden
- 65 g pijnboompitten, fijngesneden
- 2 citroenen
- 1 ei
- Olijfolie
- Peper en zout

TIP

Op [www.keurslager.nl](http://www.keurslager.nl) kun je zien hoe je de barbecue inricht voor indirecte bereiding. Kijk onder 'Barbecue' bij de 'BBQ pro tips'.

## BEREIDING

1. Steek de barbecue aan en richt hem in voor indirecte bereiding.
2. Laat de kip op kamertemperatuur komen. Maak ondertussen de vulling: schenk de melk in een kom of schaal en leg daar de sneetjes brood in. Laat de melk intrekken en knijp dan een beetje melk uit het brood. Doe het natte brood terug in de kom. Voeg de knoflook, basilicum, sjalotjes en pijnboompitten toe. Knijp 1 citroen uit over de inhoud van de kom. Snijd de andere citroen in 8 parten en doe die met schil en al erbij. Klop het ei en doe dat ook in de kom. Strooi er wat peper en zout over en meng alles goed door elkaar.
3. Verwijder het elastiek dat de

- poten bijeenhoudt en stop de kip vol met de vulling. Smeer de kip in met olijfolie en peper en zout.
4. Zorg dat de barbecue constant rond de 100 graden is. Plaats de kip op het rooster van de barbecue en gaar die tot een kerntemperatuur van 70 graden (meet de temperatuur in de poot). Haal de kip eruit en laat hem een half uur afgedekt rusten. Verwarm ondertussen de barbecue naar ca. 250 graden en bak de kip in 10 minuten krokant.
5. Serveer de kip met zoete-aardappelcrème en komkommersalade.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 700 KCAL (2940 KJ). EIWIT: 48 G. VET: 52 G (WAARVAN 39 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.







**TIP**

Lekker met pastinaakpuree en tomaatjes. Zie bijvoorbeeld het recept voor entrecote met pepersaus, hash browns en pastinaak op [www.keurslager.nl](http://www.keurslager.nl).



# Runderrollade met mierikswortel

⌚ 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 750 g runderrollade
- 3 takjes rozemarijn, fijngesneden
- 2-3 salieblaadjes, fijngesneden
- 1 takje verse tijm, fijngesneden
- 6 takjes platte peterselie, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- Fruitige olijfolie
- Peper en zout

## VOOR DE MIERIKSWORTELSAUS

- 1 eetlepel mierikswortel (potje)
- 1 citroen, rasp en sap
- 5 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel fruitige olijfolie

## BEREIDING

**1.** Haal de runderrollade een half uur voor het bereiden uit de koelkast, zodat deze op temperatuur kan komen. Dep de runderrollade vlak voor het bakken droog met keukenpapier en bestrooi met peper en zout. Verwarm de oven voor op 160 graden.

**2.** Meng de fijngehakte kruiden in een kom met de knoflook, 100 ml olijfolie, peper en zout. Bewaar deze marinade op kamertemperatuur.

**3.** Bak op hoog vuur de runderrollade aan alle kanten lichtbruin. Leg de runderrollade en het kookvocht in een braadslede en giet de marinade erover. Gaar de runderrollade 45 minuten in de oven tot een kerntemperatuur van 52 graden.

**4.** Haal de rollade uit de oven. Dek het vlees af met aluminiumfolie en laat het 10 minuten rusten.

**5.** Meng de mierikswortel met de rasp en sap van een halve citroen en de crème fraîche. Roer er nog wat olijfolie door en breng dit op smaak met peper en zout.

**6.** Serveer de rollade met de mierikswortelsaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 525 KCAL (2205 KJ). EIWIT: 45 G. VET: 37 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 3 G.



**TIP**

Vraag je Keurslager om varkensribstuk met een speklaag. Juist de speklaag geeft het vlees in dit recept veel smaak.

# Varkensribstuk met sinaasappelijus

⌚ 80 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 500 g varkensribstuk met speklaag
- 1 grote rode ui, in partjes
- 100 ml kippenbouillon
- 100 ml sinaasappelsap
- 1 eetlepel Dijnonmosterd
- 4 eetlepels sinaasappelijam
- Olijfolie
- Peper en zeezout

## BEREIDING

**1.** Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de vetlaag van het vlees om de 2 cm in, wrijf de vetlaag in met 3 eetlepels olijfolie en bestrooi dit ruim met zeezout. Leg het vlees op het rooster in de oven boven een braadslede en braad het 15 minuten. Schakel de oven temperatuur terug naar 160 graden en braad het vlees nog 45 minuten tot de korst knapperig en het vlees gaar is (of de kerntemperatuur 58 graden).



Bekijk ook het bereidingsfilmpje.

Doe de ui er na 15 minuten bij.  
**2.** Breng de kippenbouillon met het sinaasappelsap aan de kook. Voeg de mosterd toe. Laat het mengsel even doorkoken. Draai het vuur uit en roer er sinaasappelijam doorheen.  
**3.** Haal de schaal uit de oven, snijd het vlees in plakken en serveer ze met de sinaasappelijus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 360 KCAL (1510 KJ). EIWIT: 21 G. VET: 24 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 15 G.



# Goed ingepakt

Traditiegetrouw is een vleespastei een hartige taart met vlees en groenten, onder een 'deksel' van deeg. Je kunt het ook anders aanpakken. Kies bijvoorbeeld voor snellere eenpersoonspakketjes, zoals deze empanada's.

## Empanada's met Spaanse vulling

⌚ 45 MINUTEN 🍴 16 STUKS

🍽️ LUNCH- OF BRUNCHGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 300 gram kippen-  
dijen, in kleine  
stukjes gesneden
- 1 rode ui
- 80 gram chorizo,  
fijngesneden
- 1 rode paprika, in  
kleine blokjes
- 2 tenen knoflook,  
geperst
- halve theelepel  
gerookte-paprika-  
poeder
- 4 takjes platte pe-  
terselie fijngehakt
- 1 bosuitje in fijne  
ringetjes
- Peper en zout
- 2 eetlepels crème  
fraîche
- 2 hardgekookte  
eieren, in blokjes  
gesneden
- 16 velletjes deeg  
voor hartige taart,  
12 x 12 cm
- 2 eieren
- 100 ml slagroom
- Olijfolie

### BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven voor op 200 graden.
- 2.** Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui, chorizo, kippendijenvlees, paprika, knoflook, gerookte-paprikapoeder, peper en zout. Voeg na 10 minuten de peterselie, bosui, crème fraîche en blokjes ei toe en laat het mengsel afkoelen.
- 3.** Steek uit de deegblaadjes zo groot mogelijke cirkels en beleg een cirkelhelft met het afgekoelde vleesmengsel. Doe wat water op de randen en druk de helften op elkaar. Vouw de randen om zodat de empanada's goed afgesloten zijn.
- 4.** Klop de eieren los met de slagroom en bestrijk de empanada's ermee. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze in 30 minuten goudbruin.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 205 KCAL (860 KJ). EIWIT: 9 G. VET: 11 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 17 G.

### TIP

Er zijn ook speciale empanada-vormpjes. Zie hiervoor blz. 27.



# Pastei met rundercurryvulling

⌚ 180 MINUTEN 👥 8 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 750 g runderstooflappen
- 2 tenen knoflook, geperst
- 1 citroen
- 200 g gedroogde abrikozen
- 2 uien, gesnipperd
- Koriander of lente-ui
- 2 theelepels gember, geraspt
- 200 ml kokosmelk
- 2 rollen hartige-taartdeeg van 300 g (tante Fanny)
- 3 eetlepels sojasaus
- 250 ml runderbouillon
- 2 eetlepels kerriepoeder
- Peper en zout
- 1 ei
- Olie

## BEREIDING

**1.** Snijd het vlees in blokjes van 2 cm. Rasp de schil van de citroen en pers het sap eruit. Maak in een kom een marinade van het sap, de rasp, gesnipperde ui, gember, kerriepoeder, knoflook, peper en zout. Vijzel dit fijn en marineer het vlees minimaal 30 minuten.

**2.** Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan en bak het vlees in 20 minuten bruin. Giet er kokosmelk, bouillon en sojasaus bij en laat het op een zacht vuur in 2 uur gaar worden.

**3.** Voeg het laatste half uur doormidden gesneden abrikozen toe en de lente-ui of naar smaak koriander en verwarm de oven voor op 200 graden.

**4.** Bekleed een ingevette vorm of schaal van 30 cm met 1 rol deeg en verwijder het overige deeg. Schep hier het vlees in (niet te veel vocht). Maak van de andere rol een lap die je als deksel over de vorm legt en vouw de randen goed dicht. Klop het ei los en bestrijk het deeg hiermee. Maak in het midden van het deeg een gaatje. Zet de pastei 40 minuten in de oven.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 670 KCAL (2815 KJ).

EIWIT: 26 G. VET: 39 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 51 G.

WEETJE

Er zijn speciale ovenschalen voor het maken van pastei. Ze hebben een bredere rand dan normaal, waarop het deeg goed vastgezet kan worden.





# LUNCH TAARTJES

Cupcakes bakken is razend populair bij kinderen, mede dankzij het programma de CupCakeCup. Gooi het eens over een andere boeg, en maak een hartige variant. Deze muffins zijn lekker voor een weekendlunch!





# GEHAKTMUFFINS

⌚ 45 MINUTEN 🍳 12 STUKS

## BENODIGDHEDEN

- 300 g rundergehakt
- 1 ui, fijngesneden
- 1 winterwortel, fijngesneden
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 2 eetlepels Dijonmosterd
- 1 theelepel Worcestershiresaus
- 50 ml tomatenketchup
- Peper en zout

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Meng het gehakt met ui, winterwortel, oregano, knoflook, ei, paneermeel, Dijonmosterd, Worcestershire-saus en ketchup in een grote kom. Breng dit op smaak met peper en zout.
3. Verdeel het vleesmengsel over de papieren vormpjes in een 12-muffin-vorm. Strijk de bovenkant een beetje glad en zet de vorm midden in de voorverwarmde oven. Bak de muffins in 25-30 minuten bruin en gaar.

# HAM-KAASMUFFINS

⌚ 60 MINUTEN 🍳 12 STUKS

## BEREIDING

- 120 g hamblokjes
- 2 eieren
- 250 ml melk
- 200 g bloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 75 g geraspte kaas
- 40 g peterselie, fijngesneden
- Boter
- Peper

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Smelt 50 gram boter. Klop in een kom de eieren, melk en gesmolten boter en bakpoeder met een garde door elkaar. Zeef de bloem in een andere kom en maal er wat peper over.
3. Giet het eiermengsel langzaam bij de bloem en roer dit goed totdat er geen klontjes meer in zitten. Schep de hamblokjes, geraspte kaas en peterselie erdoor. Leg in de muffin-vorm papieren vormpjes en verdeel het beslag erover. Zet de vormpjes ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven.



WEETJE

## Cupcake of muffin?

Cupcakes en muffins lijken op elkaar, maar er is wel verschil. De muffin is meer een broodje dan een cakeje en wordt in Amerika wel als ontbijt gegeten. Een muffin is minder zoet dan een cupcake en wordt met olie in plaats van met boter gemaakt. Ook zijn ze na het bakken klaar, terwijl cupcakes vaak nog uitvoerig worden versierd.

# MUFFINS MET CORNED BEEF EN EI

⌚ 35 MINUTEN 🍳 6 STUKS

## BENODIGDHEDEN

- 200 g corned beef
- 6 vellen bladerdeeg
- 6 eieren
- 50 g geraspte kaas
- Boter
- Peper en zout
- Tuinkers

## BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet de muffin-vorm in met 1 eetlepel boter. Bekleed ieder vormpje met één plakje bladerdeeg. Verdeel de corned beef over 6 holtes en bak die ongeveer 10 minuten.
2. Splits de eieren en houd de dooiers heel. Meng het eiwit met de geraspte kaas en breng dit op smaak met peper en zout.
3. Haal de bakvorm uit de oven en giet het eiwitmengsel bij de corned beef. Verdeel de dooiers over de muffin-vormpjes en zet de bakvorm nog 10 minuten in de oven tot het eiwit gestold is en het bladerdeeg goudbruin. Haal ze uit hun vormpjes en bestrooi met tuinkers.





# Speciaal voor jou!

Elke twee weken bij alle Keurslagers: de Special, een nieuw, met creativiteit en zorg ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Smakelijk én eenvoudig te bereiden.

## ORIËNTAALSE ROL

Malse varkensschnitzel rijkelijk gevuld met groente en oosters gekruid. Bereiding: bak de rol op middel-hoog vuur rondom mooi bruin in 10 tot 12 minuten.

Verkrijgbaar van  
5 t/m 17 maart  
**100 GRAM**  
**€ 1,95**



## LENTEHAASJE

Varkenshaasje met een frisse vulling van courgette en abrikozen. Bereiding: 15 tot 20 minuten in een voorverwarmde oven op 160 graden.

Verkrijgbaar van  
19 t/m 31 maart  
**100 GRAM**  
**€ 2,25**



## CHIP-CHIPOLATA

Pittig gekruide varkensworstjes. Bereiding: bak de worstjes rondom mooi bruin in 8 tot 10 minuten op middelhoog vuur. Kan ook op de barbecue of grillplaat.

Verkrijgbaar van  
2 t/m 14 april  
**100 GRAM**  
**€ 1,75**



## ASPERGE-GEHAKTFANTASIE

Zacht gekruid gehakt met een krokante vulling van hamreepjes, courgette, asperge en cashewnoten. Bereiding: rondom mooi bruin bakken in de pan op middelhoog vuur, ongeveer 15 minuten.

Verkrijgbaar van  
16 t/m 28 april  
**100 GRAM**  
**€ 1,95**





# Culinaria

## ‘Gehakt dient de mens’

Duurder is niet altijd beter, vindt culinair journalist en columnist Sylvia Witteman. Als je een beetje kunt koken, dan kun je voor weinig geld uitstekend eten. In deze handzame pocket van 160 bladzijden staan al haar recepten en trucs. Ze schreef het toen haar dochter het huis uit ging en haar bestookte met appjes om recepten van vertrouwde en geliefde schotels van thuis. Op haar eigen geestige, onverbloemde wijze maakt moeder Witteman duidelijk dat er méér voordelig lekkers bestaat dan spaghetti carbonara. Ze vertelt hoe je vier keer kunt eten van één kip, de heerlijkste soep bereidt voor weinig geld, tovert met gehakt en eenvoudige braadworst chic bereidt. En dat allemaal voor nèt geen tientje.



## Om door een ringetje te halen...

Deze set steekringen is een handig hulpmiddel bij het opmaken van gerechten, zoals die op pagina 11. Ook kun je de ringen gebruiken om fruit mee uit te snijden. Gemaakt van roestvrijstaal en vaatwasmachinebestendig. Onder andere verkrijgbaar bij de keukenspecialzaak en bol.com.

## Eenpersoonspotjes

Mocht je nog geen ramequins hebben, dan is Pasen een goede gelegenheid om ze aan te schaffen! Bijvoorbeeld om de souffétjes van blz. 12 te maken. De potjes zijn in feite eenpersoons ovenschaaltjes. Met een diameter van ongeveer 10-20 centimeter verspreiden ze de warmte gelijkmatig door het gerecht. Een voorbeeld van een nagerecht dat typisch in een ramequin wordt geserveerd, is crème brûlée. Te koop in allerlei kleuren, soorten en maten bij warenhuizen, keukenspecialzaken en online.



## Brouwers & busjes

Mister Tosti, de Churrosbus, Batty's bakplaat & bbq en de grillmasters van El Hambre: ze zijn allemaal van de partij op het Hop On Hop Off Festival op 6, 7 en 8 april in Breda. Bij de Bredase kunstijsbaan komen maar liefst dertig foodtrucks en vijftig brouwerijen samen om bezoekers te laten genieten van lekker eten en bijzondere bieren. Daarnaast kun je masterclasses en demonstraties bijwonen en chillen met live muziek, kroegspelletjes, een hippiemarkt en nog veel meer. Ook voor de kinderen is er volop vermaak. De entree is gratis, de hapjes en bieren betaal je met festivalmunten. Op [hoponhopofffestival.com](http://hoponhopofffestival.com) koop je een startpakket met proefglas, festivalboekje en drie muntjes voor €15.



## Welgevormd

Ga je de empanada's maken uit 'Vertrouwd en gewaagd' (pagina 22)? Met speciale vormpjes worden ze zeker weten prachtig! Leg op de empanada-vormpjes een plakje deeg, doe de vulling erin, smeer het randje in met geklutst ei en vouw de vorm dicht. Het teveel aan deeg komt er vanzelf af. Een set pasteivormen in verschillende maten is verkrijgbaar bij de keukenspecialzaak.



Wil je wel smaak toevoegen, maar niet onnodig veel calorieën? Laat je inspireren door deze gerechten!

# Geen saus.

## Lamshaas met muntolie en regenboogtomaatjes

⌚ 15 MINUTEN (EXCLUSIEF OVENTIJD VAN 30 MINUTEN) 👥 4 PERSONEN 🍴 TUSSENGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 400 g lamshaas
- 1 bos munt
- 200 g regenboog-tomaatjes, gehalveerd
- Olijfolie
- 1 eetlepel poedersuiker
- 2 eetlepels balsamicosirop
- 45 g pecorino, geschaafd
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 50 graden. Besmeer de lamshaasjes met ca. 2 eetlepels olijfolie, peper en zout en leg ze 30 minuten in de voorverwarmde oven.
- 2.** Pluk de blaadjes munt, breng water aan de kook en blancheer de blaadjes hierin ca. 10 tellen. Giet af en spoel direct na met koud water. Knijp de blaadjes goed uit, doe ze samen met twee deciliter olijfolie in een mengbeker en mix er met de staafmixer een groene emulsie van.
- 3.** Haal de lamshaas uit de oven en zet de temperatuur op 120 graden. Doe de gehalveerde tomaatjes in een ovenbestendig schaalpje en bestrooi ze met poedersuiker, peper en zout. Zet het schaalpje een aantal minuten in de oven.
- 4.** Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de lamshaasjes rondom bruin. Garneer de tomaatjes met de balsamicosirop. Serveer het vlees met de muntolie, tomaatjes en pecorino.

**LEKKER & GEZOND:** Olijfolie wordt algemeen gezien als een van de gezondste vetten. Voor deze kruidenolie kun je prima extra virgine olijfolie gebruiken. De olie wordt immers niet verhit. De munt en de kervel voegen smaak, én nog wat extra vitamines toe. Let je op de lijn? Gebruik dan niet te veel olie.



KEURSLAGER.NL

Bekijk ook het bereidingsfilmpje.



# wel smaak



**LEKKER & GEZOND:** Vis combineren met vlees is behalve lekker ook nog eens gezond. Vis bevat omega 3-vetzuren, die goed zijn voor het hart. Daarom is het advies eens per week vis te eten.

## Varkenshaas met tonijn en yoghurtdressing

© BEREIDINGSTIJD 40 MINUTEN, INCLUSIEF OVENTIJD VAN 20 MINUTEN 4 PERSONEN © VOOR- OF TUSSENGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 300 g varkenshaas
- 300 g verse tonijn
- 4 eetlepels witte wijnazijn
- 4 eetlepels yoghurt
- 2 theelepels mosterd
- 5 ansjovisfilets
- 2 eetlepel kappertjes
- 2 lente-ui, in ringetjes
- Olijfolie
- Roomboter
- Peper en grof zeezout

### BEREIDING

**1.** Bak de tonijn in twee eetlepels olijfolie rondom snel bruin, bestrooi met zout en peper, verpak in huishoudfolie en vries hem in.  
**2.** Verwarm de oven op 180 graden. Smelt 20 gram roomboter met een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de varkenshaas 2 minuten per kant rondom bruin. Leg het vlees in een ovenschaal en bak ongeveer 15-20 minuten in de oven mooi rosé tot de kern-

temperatuur 58 graden is. Laat het vlees afkoelen en vries hem licht aan.

**3.** Meng met de staafmixer de azijn, yoghurt, mosterd en ansjovis. Voeg beetje bij beetje 1 dl olijfolie toe en mix het geheel tot een mooie emulsie. Doe de helft van de kappertjes en de helft van de lente-ui erbij.

**4.** Haal de tonijn uit de vriezer en laat de vis iets ontdooien. Snijd met een scherp mes dunne plakjes van

de varkenshaas en vervolgens van de nog licht bevroren vis.

**5.** Leg de plakjes varkenshaas en tonijn om en om op 4 borden en bestrooi ze met peper en grof zeezout. Garneer met de yoghurtdressing en de resterende kappertjes en lente-ui.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 475 KCAL (1995 KJ). EIWIJ: 37 G. VET: 36 G (WAARVAN 29 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 1 G.**



# HULPJES IN DE KEUKEN

Het spaarprogramma van de Keurslager helpt je vlees lekker te bereiden en te serveren. Zoals met deze sous vide- en multicooker en pizzasteen.

Bakken, braden, sauteren, sous vide bereiden, slowcooken, warm houden, rijst koken, stoven en stomen: deze veelzijdige machine kan zo niet alles, dan toch heel veel! Doe vlees, groenten, vis of andere ingrediënten in de multicooker en stel eenvoudig via het digitaal bedieningspaneel een van de 11 kookprogramma's in. Met uitneembare binnenpan van 6 liter, zichtvenster in het deksel en een sous vide-rek.

## Sous vide- en multicooker

Normaal: 1795 punten  
In maart  
1495 punten



## Pizzasteen

Normaal: 790 punten  
In april 695 punten



Deze keramische pizzasteen is geschikt voor gebruik in de oven en op de barbecue. Hij absorbeert vocht en blijft lang op temperatuur. Dankzij de gelijkmatige warmteverdeling worden pizza's heerlijk krokant. Maar je kunt er ook brood, koekjes en croissants op bakken. Met de losse, metalen houder kun je de steen makkelijk en veilig verplaatsen. Gebruik wel ovenwanten!

**SPAREN  
MAAR!**

Heel winstgevend én eenvoudig: het spaarprogramma van de Keurslager. Voor elke euro die je besteedt, kun je voor 5 eurocent een spaarpunt kopen. Zeer voordelig, want elk spaarpunt levert 6,6 cent op! Dat is een spaarwinst van

maar liefst 32%. Ook meedoen? Vraag een spaarpas aan bij de plaatselijke Keurslager. Daar kun je ook cadeaus bestellen. Op [www.keurslager.nl/cadeaushop](http://www.keurslager.nl/cadeaushop) kun je meer informatie vinden, je saldo bijhouden en cadeaus bestellen.











*Gezellig eten met vrienden?*

Maak de gastvrouw of gastheer blij met een Keurslager cadeaukaart!



Inclusief mooi cadeauhoesje. De kaarten zijn verkrijgbaar en te besteden bij alle Keurslagers in Nederland.