

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager

3 | 2021



KEURSLAGER

1946-2021



Het wordt
deze zomer
weer genieten
met de barbecue!

HET GEHEIM VAN DE
perfecte BBQ-worst

Chili con carne?
CHILI CON POLLO!

HAMBURGERS
voor mini-burgers

IN DEZE PROEF



- 3 Dit vraag ik mijn Keurslager
- 5 Chipolataworst van de BBQ
- 6 Zo mooi is vlees
- 7 Longhaas met gevulde courgette en aardappelspies van de BBQ
- 8 Liefde voor het vak
- 10 Italiaanse aardappelsalade

- 11 Amerikaanse spareribs met Mac & Cheese Mini Muffins
- 13 Franse vinkenlap met saffraanmayo en geroosterde zomergroenten
- 14 Italiaanse lamskoteletten met Parmezaanse kaassaus en doperwtensalade
- 15 Braziliaanse picanha-spies met geglaceerde wortels

- 16 Hamburgers voor mini-burgers
- 18 Vertrouwd & Gewaagd: chili con carne en chili con pollo

- 20 Specials
- 22 Koude avocado & komkommersoep met spekjes
- 23 Puzzelen met Proef

Al 75 jaar de beste kwaliteit

Niets is zo lekker als een goed stuk vlees. De Keurslagers hebben niet alleen verstand van lekker vlees, ze weten ook als geen ander wat het beste vlees is en aan welke kwaliteitseisen het moet voldoen. De ambachtelijke Keurslagers dragen dit inmiddels al 75 jaar met plezier en passie uit. In 1946 besloot een aantal slagers de handen ineen te slaan vanuit de stellige overtuiging dat de collectieve kracht van samenwerking voor succes zorgt. En dat blijkt.

Het merk staat nu, 75 jaar later, nog altijd voor vakmanschap, een onderscheidend assortiment, de lekkerste producten én een persoonlijke benadering. Met vlees, maaltijden, salades, belegde broodjes, soepen en catering. De Vereniging van Keurslagers is bijzonder trots al driekwart eeuw invulling te mogen geven aan het ambacht van slager. En om dat jubileum dit jaar samen met klanten te kunnen vieren.

Vanuit het vertrouwen van de klanten is de Keurslager een ijzersterk merk geworden. Het eetgedrag en de wensen van consumenten veranderen continu. Zeker in deze tijd lijkt dat meer dan ooit het geval. Keurslagers veranderen mee en spelen vanuit de passie voor eten en de beste service graag in op nieuwe wensen van klanten. Met vernieuwende, eigentijdse producten en gerechten, raad en daad én het lekkerste vlees. Een uitstekende basis voor de volgende 75 jaar Keurslager.



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

Wat is het geheim van een lekkere BBQ-worst?

Onze Keurslagers weten als geen ander hoe ze een smakelijke BBQ-worst moeten maken. “We raden onze eigen bereide variant altijd aan bij onze klanten. Het gaat immers om de juiste ingrediënten”, zegt Keurslager Krijn van der Bent uit Noordwijk.

Lees verder op pagina 4.

Matthijs (links) en Huibert van der Bent (rechts) runnen samen met Krijn de Keurslagerij in Noordwijk.

**STEL JOUW
VRAAG AAN DE
KEURSLAGER**

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

Wat wil jij weten over vlees?

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

 www.keurslager.nl/contact

 info@keurslager.nl

 /keurslagers

 keurslagers

"BBQ-worst laat zich uitstekend combineren met tal van bijgerechten en sausjes."

Krijn van der Bent vindt dat niet vreemd: "Het is een eenvoudig te bereiden product, heeft enorm veel smaak en laat zich uitstekend combineren met tal van bijgerechten en sausjes. De BBQ-worst is altijd een hardloper tijdens het barbecueseizoen in het voorjaar en de zomer."

Jalapeño en cheddar

Krijn startte in 2002 zijn Keurslagerij in Noordwijk, die hij inmiddels runt met zijn jongere broers Matthijs en Huibert. De broers kunnen met recht BBQ-worst-specialisten genoemd worden. Zij behaalden in diverse slagersvakwedstrijden mooie resultaten met de in hun eigen worstmakerij bereide BBQ-worsten. Waaronder 'Goud' tijdens de jaarlijkse barbecueworstkeuring vanwege de perfecte smaak, geur, kleur en samenstelling. Keurslagerij Van der Bent heeft drie varianten: de neutrale versie van varkensvlees, een van kip en een pittige van varkensvlees met onder meer Spaanse peper. "Voor de komende zomer zijn we bezig met een nieuwe variant, met jalapeño



Deze Berghoff Outdoor keramische BBQ maakt deel uit van het spaarprogramma van de Keurslager. Zie ook: www.cadeaushop.keurslager.nl

Het succes van de juiste ingrediënten



en cheddarkaas. Jalapeño zorgt voor lekker veel pit en de cheddarkaas maakt de worst heerlijk romig. Deze worst roken we even, zodat je tijdens het eten die lichte rooksmak ook écht proeft." Krijn moet de knoop nog doorhakken of de nieuwe variant gemaakt wordt van kippen- of varkensvlees, maar dat deze er komt staat vast.

Mals varkensvlees

Een BBQ-worst wordt overwegend gemaakt van varkensvlees. Varkensvlees houdt het vet beter vast dan bijvoorbeeld rundvlees, met name de delen van de buik, schouder en nek. De vele eiwitten in het bindweefsel zorgen ervoor dat het vet behouden blijft. "Met varkensvlees krijg je een malser product", zegt Krijn, die voor zijn BBQ-worsten kiest voor de iets magere delen. "Zo heb je wel

"Met varkensvlees krijg je een malser product."

die volle smaak, maar loopt het vet niet snel uit de worst als hij op de grill ligt."

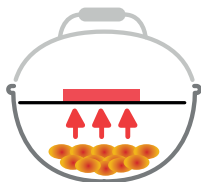
Worst maken

De Keurslager maakt zijn BBQ-worsten als volgt: het vlees wordt gemalen en gemengd met kruiden. Het mengsel gaat in de darmen waarna de uiteinden worden afgestopt. De worsten worden dan twintig minuten

DIRECT OF INDIRECT GAREN? WAT KIES JIJ?

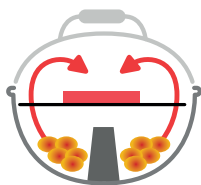
Direct garen

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



Indirect garen

Bij indirect garen (of low & slow cooking) wordt het gerecht tussen of naast de hittebron geplaatst. Dus niet er pal boven. 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.



verwarmd op 78° C. Na een nachtje in de koelcel zijn ze klaar om verpakt te worden. "BBQ-worsten vinden het hele jaar door hun weg naar de consument", zegt Krijn. "Ze zijn namelijk niet alleen lekker als ze van de grill komen, maar ook heerlijk als ze gebakken zijn in een koekenpan. Wij verkopen dan ook veel van onze BBQ-worsten buiten het BBQ-seizoen." Voor wie overweegt de worst deze zomer niet toe te voegen aan zijn barbecue, heeft Krijn een tip: "Onze klanten willen bij het bestellen van een BBQ-pakket de worst wel eens vervangen door een ander vleesproduct. Waarop wij altijd antwoorden: 'Vergeet de BBQ-worst nou niet, het is een onderscheidend en heerlijk stukje vlees dat nou eenmaal bij een barbecue hoort.'"

Hoe bereid je een BBQ-worst?

De BBQ-worsten van de Keurslager zijn al voorgegaard en daardoor eenvoudig te bereiden. Keurslager Krijn van der Bent tot slot: "Leg de BBQ-worst op het hete deel van je barbecue, recht boven de kolen. Breng de worst in ongeveer vijf minuten mooi op kleur. Draai hem regelmatig, zodat de worst rondom de dezelfde kleur krijgt. Leg na vijf minuten de BBQ-worst op een minder heet deel van je BBQ en laat hem daar nog even vijf minuten verder opwarmen. Dan is hij op zijn lekkerst." ●



CHECK DE RECEPTVIDEO:



Chipolataworst van de BBQ

◎ HOOFD- OF LUNCHGERECHT ◎ 30 MINUTEN ◎ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 500 g chipolataworst (aan 1 stuk, vraag je Keurslager)
- 4 el scherpe mosterd
- 2 el honing
- 1 tak rozemarijn, blaadjes fijngehakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 el olijfolie
- 1 rode paprika, in stukken gesneden
- 2 rode uien, gesneden
- 2 tomaten, in stukken gesneden
- 2 el azijn
- 1 tl suiker
- 4 harde broodjes
- Peper en zout

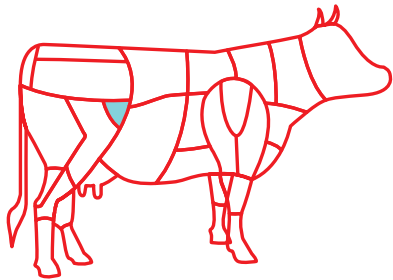
BEREIDING

1. Rol de chipolataworst op en steek er twee spiezen over de volle lengte doorheen (van links naar rechts en van boven naar beneden), zodat de worst mooi intact blijft.
2. Meng de mosterd, honing, rozemarijn, 2 el olijfolie en de knoflook door elkaar. Bestrijk de worst met de helft van de saus en laat dit 15 minuten intrekken. Houd de andere helft apart als dipsaus.
3. Verhit de BBQ en grill de worstrol 8 minuten en keer de rol regelmatig om. Verwarm ondertussen 2 el olijfolie in een pan en bak hierin de ui en paprika zacht in 5 minuten.
4. Voeg de tomaten toe en laat het geheel zachtjes stoven met de paprika en ui. Voeg de azijn, suiker, peper en zout toe en verwarm het nog eens 5 minuten.
5. Snijd de worst in 4 gelijke delen en serveer deze op een bord met de gestoofde groenten, de mosterd-honingmarinade als dipsaus en een hard broodje.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 660 KCAL (2770 KJ). EIWIT: 30 G.
VET: 40 G (WAARVAN 29 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 43 G.

Longhaas

Longhaas wordt steeds meer gezien als een echte delicatessie. Het is dan ook een bijzonder stuk vlees met ontzettend veel smaak en zeer geschikt voor de barbecue! Kenmerk van longhaas is de volle en krachtige smaak. Het is echt werkvlees, net als de bekende bavette, bevat veel bindweefsel, is grof van structuur, maar heeft een malse bite. Een longhaas weegt tussen de 800 en 1.000 gram.



WEETJE

Tegen de draad in

Snijd longhaas altijd tegen de draad in, in dunne plakken. Zo voorkom je dat het vlees taai wordt. Longhaas smaakt ook uitstekend als het gestooft is. Misschien niet nu we het liefst rond de BBQ zitten, maar straks als we naar binnen gaan omdat de herfst zijn intrede doet, is een mooie stoofschotel met longhaas als vlees een aanrader. We komen erop terug in Proef.



WEETJE

Benamingen

Longhaas wordt in de Verenigde Staten 'Hanging tender' genoemd en in Frankrijk 'Onglet'. Andere benamingen zijn beenhouwersbiefstuk en karweivlees, omdat de slachters dit betrekkelijk kleine stukje vlees mochten houden als (extra) vergoeding voor hun werk.



Bereiding

Longhaas heeft een korte bereidingstijd en smaakt het beste rood/rosé. Voorkom taai worden, door de bereidingstijd goed in de gaten te houden. Welke bereidingswijze je ook kiest, haal het vlees altijd ongeveer een uur voor gebruik uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.



In de pan

Verhit boter of olie in een koekenpan en bak de longhaas op hoog vuur in een paar minuten aan beide kanten bruin. Zet het vuur lager. Voeg eventueel nog wat olie of boter toe en bak de longhaas om en om verder tot een kerntemperatuur van 50° tot 52° C. Haal het vlees uit de pan en laat het losjes afgedekt onder aluminiumfolie vijf minuten rusten.



In de oven

Verwarm de oven tot 160°C. Bestrooi de longhaas met zout en peper. Verhit boter of olie en bak de longhaas in een hete koekenpan enkele minuten rondom bruin. Haal de longhaas uit de pan en laat het vlees 10 minuten rusten. Zet het dan in een schaal vijf minuten in de oven en gaar de longhaas tot een kerntemperatuur van 50° tot 52° C.



Op de BBQ

Longhaas leent zich uitstekend voor bereiding op de BBQ. Grill het vlees een paar minuten per kant direct boven de kolen tot het een mooi bruin randje krijgt. Gaar de longhaas verder op een minder heet deel (indirect) tot een kerntemperatuur van 50° tot 52° C. Haal het vlees van de BBQ en laat het losjes afgedekt onder aluminiumfolie vijf minuten rusten.



Aardappelspies

© BIJGERECHT © 20 MINUTEN 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 6 middelgrote aardappels
- 1 groenteboullontablet
- 4 uien, schoongemaakt en elk in 6 stukken gesneden
- 4 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 tak rozemarijn, blaadjes fijn gesneden
- Zeezout en peper

BEREIDING

1. Schil de aardappels en snijd plakken van 1 cm dik. Kook deze in een koekenpan met water en een boullontablet 5 minuten.
2. Schep de aardappels uit het water, laat ze uitlekken en dep ze droog.
3. Kook in dezelfde pan de stukken ui 5 minuten zodat ze wat zachter zijn. Dep ook deze droog.
4. Neem nu een grote ijzeren spies en rijg om en om schijven aardappel en stukken ui tegen elkaar aan.

Maak een schaal met de reuzenspies, de courgettehelften en de longhaas en bestrooi het geheel met rucola. Sprengel er daarna olijfolie en grof zeezout over.

TIP

5. Maak een mengsel van de olijfolie, knoflook, rozemarijn, zeezout en peper. Bestrijk de spies met het oliemengsel. Gril de aardappelspies met de courgettes in een aluminium grillschaal op de BBQ in 8 tot 10 minuten en draai de spies regelmatig om.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 295 KCAL (1240 KJ). EIWIJ: 4 G. VET: 15 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 34 G.

Longhaas met gevulde courgette en aardappelspies van de BBQ

© HOOFDGERECHT © 10 MINUTEN 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 800 g longhaas (aan 1 stuk zonder zeen, vraag je Keurslager)
- 3 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Laat het vlees op kamertemperatuur komen.
2. Bestrijk het vlees met olijfolie en bestrooi het met peper en zout. Gril de longhaas 3 minuten aan elke kant op de hete BBQ (met kerntemperatuur tussen 48° C en 51° C) en laat het rusten onder aluminiumfolie.
3. Serveren met de gevulde courgette en de aardappelspies.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 340 KCAL (1430 KJ). EIWIJ: 45 G.

VET: 18 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 0 G.

Gevulde courgette

© BIJGERECHT © 35 MINUTEN 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 1 courgette, in de lengte doormidden gesneden
- 120 g geitenkaas, kleine brokjes
- 2 tenen knoflook, geperst
- 100 g broodkruim
- 60 g half gedroogde tomaatjes, in stukjes gesneden
- 2 tl oregano
- 4 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwijder de zaadlijsten van de courgette met een lepeltje en bestrooi ze met zout. Laat het vocht van de courgette met de snijkant naar beneden op keukenpapier uitlekken.
2. Meng de geitenkaas, stukjes tomaat, oregano, knoflook en broodkruim door elkaar en breng het op smaak met peper en zout.
3. Schep het mengsel in de helften van de courgette, leg ze op een bakplaatje en giet er olijfolie overheen.
4. Plaats het plaatje op de BBQ aan de zijkant met het deksel dicht (indirect garen). Laat de courgette in 8 tot 10 minuten gaar worden en de geitenkaas smelten.
5. Heb je geen BBQ met deksel? Pak het bakplaatje dan in met aluminiumfolie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 375 KCAL (1575 KJ). EIWIJ: 13 G.

VET: 26 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 21 G.





Knapperige groenten en boterzacht fruit

Gijs Geverink en Christel Hoffman uit het team van Keurslagerij Gerwin Starink bereiden elke dag, het hele jaar door, verse salades.

We kennen de Keurslager allemaal van kwalitatief uitstekend vlees. Al 75 jaar lang. Maar wist je dat de Keurslager ook al jaren dé specialist is als het gaat om salades? Keurslager Gerwin Starink uit het Gelderse Eibergen neemt ons mee in de wereld van knapperige groenten en boterzacht fruit.

Wie een Keurslagerij binnenstapt, wordt niet alleen visueel verwend met allerlei vleessoorten en vleeswaren in de toonbank. Ook het grote assortiment aan rauwkost-, fruit-, aardappel- en maaltijdsalades zijn een lust voor het oog, de neus en vooral de smaakpapillen. Zo vind je bij veel Keurslagers heerlijke versbereide salades vol fruit, groente of pasta als onderdeel van een maaltijd. En ook voor bijvoorbeeld eiersalade of eigen bereide vleessalades als heerlijke variant op broodbeleg ben je er aan het juiste adres.

Van rauwkost- tot maaltijdsalade

Gerwin Starink is sinds 1995 eigenaar van Keurslagerij Boenders in Eibergen. Al direct bij de start van zijn winkel kreeg hij veel vraag onder zijn klanten naar lekkere, verse salades. Het is dan ook niet zo gek dat hij dit opnam in zijn assortiment. De vraag is altijd gebleven. Inmiddels maakt het team van Gerwin elke dag, het hele jaar door, verse salades. Gerwin is een kenner. "Rauwkostsalades zijn nog altijd populair en zeer geliefd bij onze klanten. Het zijn inmiddels klassiekers geworden. De laatste jaren vinden ze ook voor maaltijdsalades, zoals pokébowls en creatief gevulde pastasalades, de weg naar onze Keurslagerij."

Verse producten dichtbij

De Keurslager staat voor de beste kwaliteit producten, ook als het gaat om ingrediënten in salades. Nu is een slager geen groenteboer, dus zoeken de meeste Keurslagers samenwerking met een lokale groenteboer of groentespecialist. Daardoor kunnen ze ook voor hun salades werken met de meest verse producten. Of zoals Gerwin het noemt: 'Knapperige groenten en boterzacht fruit'. Gerwin: "Als slager kun je niet alles zelf doen. Daarom brengen we specialismen bij elkaar. Een leverancier van groenten en fruit weet wat de beste kwaliteit producten op zijn vakgebied is, wij weten hoe we daar heerlijke salades van

kunnen maken om de klant te verleiden. Perfecte voorbeelden waar die twee specialismen bij elkaar komen zijn de ham-preisalade en de rundvlees- en beenhamsalade, waarin meerdere groenten en kruiden onderdeel zijn van de ingrediënten."

Hardloper

Een van de hardlopers in de Keurslagerij van Boenders is de Toscaanse pastasalade, die het met name in het voorjaar en de zomer goed doet.

“Samen kom je tot de beste producten.”



"Deze hebben we zelf ontwikkeld, maar we gebruiken voor een nieuwe salade soms ook de ideeën en tips van onze klanten en onze toeleveranciers. Samen kom je tot de beste producten en kun je regelmatig een nieuwe salade presenteren."

Salade bij de barbecue

Wie gaat barbecueën kan niet om de vaak kleurrijke salades heen, vindt Gerwin. "Salades maken een barbecue compleet en dienen als frisse aanvulling of afwisseling bij het malse vlees op je bord. Ook daarvoor kan de Keurslager de One-Stop-Shop zijn. Bij ons vind je alles voor de barbecue, ook de sauzen en salades." ●



Italiaanse aardappelsalade

⊙ LUNCH- OF BIJGERECHT
⊙ 20 MINUTEN ⊕ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 100 g serranoham
- 450 g mini krieltjes (voorgegaard)
- 100 g diepvries tuinerwten
- 100 g verse pesto
- 3 stengels lente-ui, in ringetjes gesneden
- 1 el citroenolie
- 40 g rucola
- 2 el pijnboompitten, geroosterd
- ½ citroen, het sap en de rasp
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de mini krieltjes in ongeveer 5 minuten gaar met een beetje zout, giet ze af en laat ze iets afkoelen.
2. Breng water aan de kook en blancheer hierin de erwten 2 minuten. Giet ze af, plet ze enigszins en meng ze met de pesto. Voeg citroensap en -rasp toe en meng de erwten-pesto met de lente-ui door de krieltjes.
3. Verdeel de rucola over 4 borden en schep er de krieltjes op. Maak mooie 'rozetten' van de serranoham en verdeel ze over de salade.
4. Besprenkel de salade met de citroenolie, strooi er de pijnboompitten overheen en breng het geheel op smaak met peper.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 375 KCAL (1575 KJ). EIWIJ: 15 G. VET: 22 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 27 G.

BBQ-salades die niet mogen ontbreken volgens de Keurslager:

- **Pastasalade**, met bijvoorbeeld olijven en zongedroogde tomaten.
- **Aardappelsalade**, met augurken, zilvertuitjes en dille voor friszure tonen.
- **Fruitsalade**, als afsluiter, met onder andere mango, aardbei, sinaasappel en frambozen.
- **Wittekoolsalade**, echt Amerikaans. Het ideale BBQ-bijgerecht.

Het wordt smullen deze zomer

Velen kiezen deze zomer waarschijnlijk niet voor een vakantie in het buitenland. Daarom brengen we een beetje vakantie naar je BBQ. Wat te denken van onze Franse vinkenlap, Italiaanse lamskoteletten, Braziliaanse picanha en Amerikaanse spareribs? Op en top zomer! Op en top heerlijk!

*Amerikaanse spareribs
met Mac & Cheese
Mini Muffins >*

Amerikaanse spareribs met Mac & Cheese Mini Muffins



⊙ HOOFDGERECHT ⊙ 2,5 UUR OP DE BBQ (+ 4 UUR MARINEREN)
⊙ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 2 kg spareribs
- 160 ml honing
- 120 ml sojasaus
- 90 ml oestersaus
- 60 g bruine suiker
- 7 cm stuk gember, geraspt
- 3 teentjes knoflook, geplet
- 30 ml tomatenpuree
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl gemalen kaneel
- 5 hele takjes rozemarijn
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Leg de spareribs in een niet-metalen schaal. Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar en schenk het over de spareribs. Dek het vlees af en laat het minimaal 4 uur of een nacht in de koelkast marinieren.
- 2.** Verwarm de BBQ tot ongeveer 150° C. Richt de BBQ in voor indirecte garing en leg de spareribs aan de kant zonder kolen. Sluit het deksel en laat de spareribs 2,5 uur garen. Bestrijk het vlees af en toe met de marinade.
- 3.** Gril het vlees (indirecte garing) op een 180° C tot 190° C graden gestookte BBQ en geef de laatste 10 minuten aan beide kanten wat meer hitte. Zorg voor een kerntemperatuur tussen 73° C en 75° C. Snijd de spareribs in porties en serveer ze samen met de Mac & Cheese Mini Muffins.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (BEREKEND MET EEN KWART DEEL VAN DE MARINADE): 650 KCAL (2730 KJ). EIWIJ: 61 G. VET: 39 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 14 G.

Mac & Cheese Mini Muffins

⊙ BIJGERECHT ⊙ 30 MINUTEN ⊙ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 200 g elleboog macaroni
- 1 el boter (voor invetten vorm en boter voor invetten pan)
- 2 el gezouten boter
- 1/4 theelepel paprikapoeder
- 2 el bloem
- 125 ml volle melk
- 200 g Cheddarkaas, geraspt
- 4 lente-uitjes, in ringetjes gesneden
- Zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 200° C en vet een mini-muffin-vorm (met antiaanbaklaag) goed in met boter.
- 2.** Kook de macaroni 5 minuten op hoog vuur in een pan met gezouten water en giet de pasta af.
- 3.** Smelt de boter in de lege pan, voeg paprikapoeder en bloem toe en roer het mengsel 2 minuten. Voeg al roerend de melk toe, tot de saus klontvrij is. Haal de pan van het vuur en voeg de kaas en de uitgelekte macaroni toe. Roer alles door elkaar tot de kaas en saus goed verdeeld zijn. Verdeel de macaroni en kaas in de muffin-vormpjes met een lepel. Druk dit zeer stevig aan.
- 4.** Bak de macaroni vervolgens in 15 minuten gaar en kleverig. Leg de vormpjes op een rooster en laat de macaroni met kaas ten minste 10 minuten afkoelen. Haal de mini-muffins uit de vorm en garneer ze met lente-uitjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 500 KCAL (2100 KJ).
EIWIJ: 21 G. VET: 27 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 43 G.





Franse vinkenlap met saffraanmayo en geroosterde zomergroenten

⌚ HOOFDGERECHT ⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 700 g vinkenlap, 1 stuk (van tevoren bestellen bij de Keurslager)
- 1 enveloppe saffraan (12 draadjes)
- 2 el vers ingelegde groene peperkorrels op sap
- 100 ml mayonaise
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Dep de vinkenlap droog met keukenpapier en smeer deze in met een beetje olijfolie.
- 2.** Leg de vinkenlap boven de kolen op de BBQ en gril het vlees aan beide zijden donkerbruin (zo'n 4 minuten per zijde) tot een kerntemperatuur van 48° C tot 50° C.
- 3.** Pak het vlees losjes in aluminiumfolie en laat het 10 minuten rusten. Week de saffraandraadjes in de witte wijn en meng beide door de mayonaise. Breng deze op smaak met peper en zout.
- 4.** Bestrooi het vlees met de groene peperkorrels en zout en snijd het tegen de draad in (*) in plakken. Serveren met de zomergroenten en saffraanmayo.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 440 KCAL (1850 KJ). EIWIJ: 37 G.
VET: 31 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 2 G.

* Kijk bij het snijden van het vlees goed naar de richting van de draden (spiervezels), voordat je gaat snijden. Leg de vinkenlap voor je neer op een snijplank. Als de 'groeven' in het vlees horizontaal van links naar rechts lopen, snijd dan tegen de draad in, dus verticaal.

Geroosterde zomergroenten

⌚ BIJGERECHT ⌚ 10 MINUTEN (+ 20 MINUTEN OVEN) ⌚ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 1 aubergine, in plakken gesneden
- 1 courgette, in plakken gesneden
- 1 rode ui, in ringen gesneden
- 1 paprika, in repen gesneden
- 2 tomaten, gehalveerd
- Takje verse tijm
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING*

- 1.** Verwarm de oven op 175° C.
- 2.** Doe de gesneden aubergine, courgette, rode ui, paprika en tomaten in een kom. Besprenkel de groenten met wat olijfolie en bestrooi met versgemalen peper en zout en schep het geheel goed om. Verdeel de groenten over de bakplaat en leg op enkele plaatsen wat tijmblaadjes.
- 3.** Rooster de groenten in de oven in ongeveer 20 minuten gaar en schep ze regelmatig om.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 95 KCAL (400 KJ).
EIWIJ: 3 G. VET: 4 G (WAARVAN 3 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 10 G.

* Je kunt dit ook in een aluminium schaalje op de BBQ bereiden.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:





Italiaanse lamskoteletten met Parmezaanse kaassaus en doperwtensalade

© HOOFDGERECHT © 25 MINUTEN (+ 1 UUR MARINEREN) © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 12 lamskoteletjes
- 75 ml olijfolie
- 20 g verse Italiaanse kruidenmix, gesneden
- 1 citroen, rasp en sap
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Meng in een lage schaal olijfolie, citroenrasp, citroensap en knoflook door elkaar. Roer de Italiaanse kruiden door de marinade. Leg de lamskoteletjes in de marinade en schep ze enkele malen om. Dek de schaal af en laat de koteletjes circa 1 uur marinieren.
- 2.** Verwarm de BBQ tot ongeveer 200° C.
- 3.** Haal de lamskoteletjes uit de marinade en laat ze uitlekken. Gril de koteletjes aan elke kant circa 4 minuten op een rooster. Bestrijk de koteletjes enkele malen met de overgebleven marinade.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 545 KCAL (2290 KJ). EIWIT: 29 G.

VET: 47 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 1 G.

Parmezaanse kaassaus

© BIJGERECHT © 25 MINUTEN © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 4 el boter
- 1 teentje knoflook, geperst
- 2 el bloem
- 200 ml volle melk
- 200 ml kippenbouillon
- 50 g Parmezaanse kaas
- 1 tl knoflookpoeder
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Smelt de boter in een pan op laag vuur. Voeg de knoflook (heel kort smoren) en de bloem toe. Gaar alles nog 1 minuut op laag vuur.
- 2.** Schenk geleidelijk de melk erbij en blijf roeren, zodat er geen klontjes ontstaan. Voeg de kippenbouillon toe en kook de saus wat in. Doe daarna de kaas, knoflookpoeder, peper en zout erbij en roer tot de kaas smelt.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 215 KCAL (905 KJ). EIWIT: 8 G.

VET: 17 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 7 G.

Doperwtensalade met pancetta

© BIJGERECHT © 15 MINUTEN © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 120 g pancetta, in blokjes gesneden
- 1 el olijfolie
- 1 sjalot, in dunne plakjes gesneden
- 400 g diepvrieserwten
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verhit olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de pancetta en sjalot toe en bak de pancetta knapperig en de sjalot bruin (circa 5 minuten).
- 2.** Voeg de diepvrieserwten toe en blijf roeren totdat de erwten warm zijn. Breng de salade op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 210 KCAL (880 KJ). EIWIT: 11 G.

VET: 13 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

TIP

Je kunt ook dikkere plakken picanha aan de spies op de BBQ leggen. Snijd er dan halverwege enkele plakken af en leg de rest van de picanha weer op de BBQ.



Braziliaanse picanha-spies met geglaceerde wortels

© HOOFDGERECHT © 30 MINUTEN © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 1,5 kg picanha - Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de BBQ tot circa 200° C.
2. Wrijf zout over de vetlaag.
3. Snijd de picanha in plakken van circa 3 cm. Vouw elke reep in een C-vorm en schuif 2 of 3 repen op 1 metalen spies.
4. Gril de picanha 15 tot 20 minuten (directe garing). Draai de spiezen om de 5 minuten om, tot de gewenste gaarheid. De picanha is klaar bij een kerntemperatuur van 48° tot 55°C (afhankelijk van hoe rood je de picanha wilt hebben). Laat het vlees even rusten en breng het eventueel nog op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 725 KCAL (3045 KJ). EIWIJ: 73 G. VET: 48 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 0 G.

Geglaceerde wortels

© BIJGERECHT © 30 MINUTEN © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 2 el boter
- 1 ui, fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 500 g worteltjes
- 2 el honing
- 2 el appelciderazijn
- 2 el fijngehakte verse peterselie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Smelt boter op middelhoog vuur in een grote koekenpan en bak de ui tot deze zacht begint te worden.
2. Voeg knoflook en wortels toe en bak het geheel 8 minuten (tot de wortels bijna gaar zijn).
3. Roer de honing en appelciderazijn erdoorheen en verwarm de wortels totdat ze mooi glanzen.
4. Voeg peper en zout naar smaak toe en bestrooi de wortels met peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 135 KCAL (565 KJ). EIWIJ: 1 G. VET: 6 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 17 G



DIRECT
GAREN

KIDS LOVE IT

De meeste kinderen vinden koken leuk. En ze zijn gek op een broodje hamburger. Combineer beide tijdens de BBQ en bereid samen met de mini-burgers een lekker en eenvoudig broodje hamburger. En is het slecht weer? Dan blijf je binnen en kies je voor een bereiding met de koekenpan.

HAMBURGER CAPRESE

© LUNCHGERECHT © 30 MINUTEN
 © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- | | |
|---|---|
| - 600 g rundergehakt | - 2 lente-uitjes, |
| - 4 ciabatta (afbak) broodjes | in dunne ringetjes gesneden |
| - 2 sneetjes wit casinobrood, zonder korstjes | - 4 el groene pesto |
| - 1 dl melk | - 1 vleestomaat, in niet te dikke plakken |
| - 2 el tomatenketchup | - 2 takjes basilicum, de blaadjes |
| - 125 g mozzarella, in plakken | - 40 g rucola |
| | - Peper en zout |

BEREIDING

1. Week de sneetjes brood in de melk en meng dit door het gehakt met de tomatenketchup en de lente-ui. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
2. Maak van het gehaktmengsel 4 gelijke delen, rol er 4 ballen van en druk ze zachtjes plat.
3. Gril de burgers op de barbecue (of in een grillpan) mooi bruin aan de buitenkant en net gaar vanbinnen. Leg op elke hamburger een plakje tomaat en een plak mozzarella en laat het geheel even rusten onder aluminiumfolie zodat de mozzarella een beetje smelt (kan ook in een warme oven of barbecue).
4. Snijd de ciabattabroodjes doormidden. Besmeer de onderste helft met een flinke lepel pesto, leg er wat rucola op en vervolgens de hamburger met de tomaat en gesmolten mozzarella.
5. Bestrooi de mozzarella eventueel met 1 of meerdere blaadjes basilicum, leg de bovenkant van het ciabattabroodje erop en serveer het.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 735 KCAL (3085 KJ). EIWIJ: 44 G. VET: 39 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 50 G.

HAMBURGER CAESAR

⊙ LUNCHGERECHT ⊙ 40 MINUTEN ⊙ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| - 600 g kippengehakt | - 3 el gehakte peterselie | - 4 el zure room |
| - 4 plakjes pancetta | - 1 el citroensap | - 3 ansjovisfilets, in stukjes |
| - 1 kleine ui, gesnipperd | - ½ el gerookte paprikapoeder | - 50 g Parmezaanse kaas, vlokken |
| - 2 teentjes knoflook, geperst | - 4 hamburgerbroodjes | - Peper en zout |
| - 6 el amandelmeel | - Krop sla, enkele blaadjes | |
| - 1 ei | - 4 el citroenmayonaise | |

BEREIDING

- Meng het gehakt met de ui, de helft van de knoflook, 4 el amandelmeel, het ei, peterselie, citroensap en paprikapoeder. Breng het gehaktmengsel op smaak met peper en zout.
- Verdeel het mengsel in 4 delen, rol er ballen van, druk ze voorzichtig plat en haal ze door 2 el amandelmeel.
- Bak de kiphamburgers in een koekenpan (of op de BBQ) aan beide zijden bruin en gaar ze vanbinnen. Bak de plakjes pancetta krokant op de BBQ of in een antiaanbakpan.
- Maak de dressing door citroenmayonaise te mengen met de zure room, de ansjovisfilets en de resterende knoflook.
- Snijd de broodjes doormidden. Leg op de onderste helft van het broodje een paar blaadjes sla, royaal Parmezaanse kaasvlokken en daarbovenop de kiphamburger.
- Besmeer de hamburger met de Caesardressing, leg de uitgebakken pancetta erbovenop en tot slot de bovenkant van het broodje.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 720 KCAL (3025 KJ). EIWIJ: 51 G.

VET: 44 G (WAARVAN 33 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.

HAMBURGER MADAME

⊙ LUNCHGERECHT ⊙ 30 MINUTEN ⊙ 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------|
| - 600 g half-om-half-gehakt | - 4 el paneermeel | - 2 el zure room |
| - 1 kleine rode ui, gesnipperd | - 4 plakjes Cheddardaas | - 4 briochebroodjes |
| | - 4 eitjes | - Peper en zout |
| | - 2 el piccalilly | |

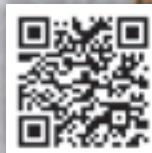
BEREIDING

- Meng het gehakt met de ui en paneermeel en breng het op smaak met peper en zout. Verdeel het in 4 gelijke delen en druk ze voorzichtig plat.
- Meng piccalilly en zure room met elkaar.
- Bak de hamburgers in een grillpan of op de BBQ aan beide zijden bruin en vanbinnen gaar.
- Snijd de briochebroodjes doormidden en besmeer de onderste helft met het piccalillymengsel. Leg de hamburger erbovenop en daarop een plakje Cheddardaas. Laat de kaas onder aluminiumfolie een beetje smelten.
- Bak ondertussen 4 spiegeleitjes en leg ze op de Cheddardaas. Leg de bovenkant van het briochebroodje erop en serveer.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 635 KCAL (2665 KJ). EIWIJ: 42 G.

VET: 41 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 24 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



HAMBURGER
CAESAR



HAMBURGER
MADAME

VLEES

Het Mexicaanse gerecht chili con carne kent een lange geschiedenis en wordt in een groot deel van de wereld gegeten. Wij geven je de klassieke bereiding én een moderne met boterzachte kippendijen. Oftewel: chili con pollo.

of kip?



CHILI *con* CARNE

© HOOFDGERECHT © 30 MINUTEN © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 400 g rundergehakt
- 2 uien, in blokjes
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 800 g kidneybonen
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 2 blikjes (400 g) tomatenblokjes
- 2 chilipepers, in ringetjes gesneden (met of zonder zaadjes bepalend voor de pittigheid)
- 1 blikje (70 g) tomatenpuree
- 5 el olijfolie
- Zeezout
- 10 takjes koriander (of peterselie), fijngehakt

BEREIDING

- 1.** Verwarm de olijfolie in een hapjespan en fruit de blokjes ui. Voeg na 5 minuten de rode paprikablokjes, de chilipepers, paprikapoeder, komijnpoeder en knoflook toe en bak de tomatenpuree even mee.
- 2.** Voeg het gehakt in dezelfde pan toe, bak het rul en roer alles goed door elkaar. Voeg tomatenblokjes en de uitgelekte bonen toe en laat alles 20 minuten op zacht vuur pruttelen.
- 3.** Breng het mengsel op smaak met zeezout.
- 4.** Serveer de chili con carne met fijngehakte koriander of peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 645 KCAL (2710 KJ), EIWIT: 35 G, VET: 37 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD), KOOLHYDRATEN: 36 G.



CHILI *con* POLLO

© HOOFDGERECHT © 30 MINUTEN © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 500 g kippendijen, in blokjes van 2 cm gesneden
- 250 g sperziebonen
- 200 g reuzenbonen
- 200 g groene kidneybonen
- 1 groene paprika, in repen gesneden
- 1 grote ui, in grove stukken gesneden
- 2 chilipepers, in ringetjes gesneden (met of zonder zaadjes bepalend voor de pittigheid)
- 1 tl komijnpoeder
- 5 el olijfolie
- 125 ml zure room
- 100 g geraspte belegen kaas
- Chilipeper en zout

BEREIDING

- 1.** Maak de sperziebonen schoon en halveer ze, kook ze in water en zout in 5 minuten beetgaar.
- 2.** Verwarm olie in een hapjespan en fruit hierin de stukken ui 5 minuten op zacht vuur.
- 3.** Voeg de fijngesneden kippendijen en de reepjes groene paprika (bestrooid met zout, chilipepers en komijnpoeder) toe en bak alles 5 minuten.
- 4.** Spoel de reuzenbonen en de kidneybonen in een zeef en voeg deze toe samen met de sperziebonen.
- 5.** Voeg de zure room toe en roer alles goed door elkaar.
- 6.** Stoof het mengsel 20 minuten op zacht vuur met het deksel op de pan. Voeg eventueel een klein scheutje water toe. Breng het op smaak met chilipeper en zout.
- 7.** Serveer in een diep bord en strooi er wat geraspte belegen kaas overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 635 KCAL (2665 KJ). EIWIT: 37 G.
VET: 44 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 18 G.

Een verrassing op tafel!

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en met grote zorgvuldigheid ontwikkeld product. Zo biedt de Keurslager altijd iets nieuws dat niet alleen heel smakelijk is, maar ook eenvoudig te bereiden is. Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft.

Volg ons op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

 www.keurslager.nl/contact  /keurslagers  keurslagers

Wave 75-jaar

Met spek belegde kipfilet en een vleugje honing-mosterd. In 6 tot 7 minuten om en om heet verwarmen op de BBQ of grillen in de grillpan. Zeer smakelijk met aardappel wedges en gebakken bospaddenstoelen.

VAN 24 MEI T/M
6 JUNI 2021

100 gram
€ 1,95



Beef-on-stock

Malse biefstuk op een spies in een krokant jasje van spek. Gemarineerd met Provençaalse kruiden. In circa 5 minuten heet bereiden op de BBQ of om en om grillen in de grillpan. Heerlijk met gebakken krieltjes en een frisse rauwkostsalade.

VAN 7 T/M
20 JUNI 2021

100 gram
€ 2,75



Sole mio

Zachte biefstuk met een dakje van tomaatjes en knoflook en omwikkeld met spek. Beide zijden 2 keer 2 minuten zonder de topping kort en heet bakken in een koekenpan. Vervolgens de topping toevoegen tot deze warm is. Heerlijk met sperzieboontjes en gebakken aardappelschijfjes.

VAN 21 JUNI T/M
4 JULI 2021

100 gram
€ 2,75



Tricolore spies

Mild gekruide gehaktvariatie, omhuld met een krokant laagje ontbijtspek. In 6 tot 7 minuten om en om grillen op de BBQ of in een grillpan. Heerlijk met verse pasta en een tomaten-rauwkostsalade.

VAN 5 T/M
18 JULI 2021

100 gram
€ 1,95



Sweetheart

De perfecte combinatie van subtiel gekruide varkenshaasmedaillon en saucijs. Op middelmatig vuur in circa 8 minuten bakken in een koekenpan. Ook geschikt op de BBQ. Verrukkelijk met een zomers preistampotje en braadjus.

VAN 19 JULI T/M
1 AUGUSTUS 2021

100 gram
€ 1,85



Carpaccio spies

Malse gemarineerde biefstuklapjes. Makkelijk te bereiden in 2 tot 3 minuten op de BBQ of in de grillpan. Lekker met gepofte aardappel gevuld met crème fraîche.

VAN 2 T/M 15
AUGUSTUS 2021

100 gram
€ 2,95



BBQ bite-lime

Smaakvol gekruide kipdijspies gemarineerd met limoen en een vleugje groene peper. Haal het kwart limoen van de spies en leg deze apart op de bakplaat of BBQ. Gril de spies in circa 8 minuten rondom. Pers het warme kwart limoen uit over de spies alvorens het te serveren. Lekker met vers gebakken frites en frisse komkommersalade.

16 T/M 29
AUGUSTUS 2021

100 gram
€ 1,95



Beef mozzarella

Botermalse, subtiel gekruide biefstuk, gevuld met runderrookvlees en mozzarella. Schroeï het vlees aan beide kanten dicht en bak het vervolgens op middelmatig vuur in circa 6 minuten. Zeer smakelijk met gebakken krieltjes en sperzieboontjes.

30 AUGUSTUS T/M
12 SEPTEMBER 2021

100 gram
€ 2,95





Voor warme dagen

Soep is niet alleen een rijke maaltijd voor koude dagen. Een koude soep op warme dagen kan je ook van energie voorzien, zoals deze avocado-komkommersoep met spekjes.

Koude avocado & komkommersoep met spekjes

© VOORGERECHT © 15 MINUTEN © 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 150 g ontbijtspek, plakjes
- 1 kopje water
- 2 komkommers
- 2 avocado's
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl dille
- Sap van 1 citroen

BEREIDING

- 1.** Verwarm een koekenpan en bak de plakjes ontbijtspek op laag vuur tot ze knapperig zijn. Haal de plakjes uit de pan, laat ze op keukenpapier uitlekken en verkruiemel ze.
- 2.** Snijd de komkommers in de lengte doormidden, snijd de helften wederom in de lengte doormidden en snijd de komkommer klein.
- 3.** Snijd de avocado's in de lengte doormidden, verwijder de pit en schep met een grote lepel het vruchtvlies uit de avocado van de schil.

- 4.** Voeg de komkommer, avocado, knoflook, dille en het citroensap toe aan het bakje of de kom van de blender of keukenmachine. Mix het geheel tot het romig is en bewaar het in de koelkast.
- 5.** Garneer het gerecht met de uitgebakken spekjes en leg er eventueel blokjes gesneden tomaten, rode ui en koriander bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 330 KCAL (KJ). EIWIJ: 9 G.
VET: 29G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 6 G.

Puzzelen met Proef



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

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

Bladmanagement en redactie

Fortelle
 Linda Uijtewaal, Joep van Gestel en
 Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Receptuur

Silvia Klein
 Stephan van Oppenraaij
 Rita Hooghuis
 Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie

Scala Photography
 Michel Campfens
 (De styling is mede mogelijk gemaakt door De Bijenkorf en Sissy-Boy)

Vormgeving

Fortelle

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 5 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 rust copyright.

Algemene opmerkingen over de recepten

We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 graden 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:

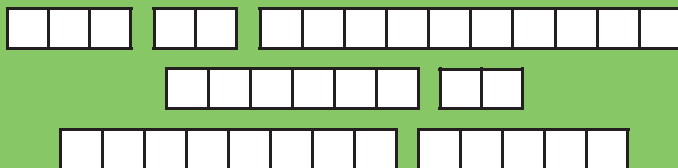
Rundvlees	rood: 48 °C	rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Kalfsvlees		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Varkensvlees		rosé: 60 °C	gaar: 70 °C
Lamsvlees		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Kip			gaar: 75 °C

Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leukes 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 14 augustus naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AUBERGINE	GEITENKAAS	KORIANDER	PICANHA
AVOCADO	GRILLEN	MACARONI	PICCALILLY
BLOEM	HONING	MAYONAISE	RUCOLA
BOTER	HOOFDGERECHT	MOSTERD	SERRANOHAM
BROODKRUIJ	KANEEL	OREGANO	VINKENLAP
CHEDDAR	KIDNEYBONEN	PANCETTA	
CITROEN	KIPPENDIEN	PEPER	
COURGETTE	KOEKENPAN	PESTO	



DOOR **ONS PROEFPANEL** GESELECTEERD
UIT RUIM 7000 WIJNEN



~~116,-~~ -48%
Nu slechts
€ 59⁹⁹
per pakket



Luxe Kennismakingspakket van de Wijnbeurs

Profiteer nu van dit Luxe Kennismakingspakket (4 x 2 flessen) met 48% korting. Geniet van: 2x de romige topfavoriet La Pauline, 2x een boterzachte zeven jaar oude Gran Reserva, 2x een rijk gekruide klasse Sangiovese, 2x de best buy Cabernet van topogst 2019, Inclusief vier luxe kristallen Schott Zwiesel wijnglazen & Gratis thuisbezorgd met actiecode **PM5LP***.

Bestel via **WIJNBEURS.NL/PROEF**

* Actie geldig t/m 30 juni 2021. Art. 3371806. Max. 2 dozen per klant. Niet geldig i.c.m. andere acties.
Telefonisch bereikbaar ma. t/m vrij. 8.30 -18.00 uur en za. 8.30 - 14.00 uur. 0294 788 103.

Geen 18,
geen alcohol



Scan de
kurk en bestel