

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



KEURSLAGER

3 | 2022

De rijke
smaken van
de herfst

Nazomeren
MET DE BBQ

HEERLIJKE
stoofgerechten

De juiste lading:
LOADED FRIES

IN DEZE PROEF



8



16



12



18

- 3 Hoe maak je het perfecte stoofpotje?
- 5 Italiaanse sukade met tagliatelle
- 7 Als broodbeleg, op de borrelplank of als voorgerecht: paté
- 8 Voorgerecht: boerenpaté met chutney
- 9 Klaar in een handomdraai: vitello tonnato
- 10 Zo mooi is vlees: chuck eye
- 11 Chuck eye steaks met geroosterde groenten

Nazomeren

- 12 Kippendijenspies van de BBQ
- 13 Loaded fries met Mexicaanse runderstoof
- 14 Oosters stoofpotje van sukade met noedels
- 15 Hartige herfsttaart met gehakt en rookworst
- 16 Voor de kids: Chinese pannenkoekjes
- 18 Vertrouwd: Hongaarse goulash
- 19 Gewaagd: stoof van procureur met gekaramelliseerde uien
- 20 Specials: verrassend van de Keurslager
- 22 Rijkelijk belegde broodjes
- 23 Puzzelen met Proef

'Heerlijke gerechten voor de start van het najaar'



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

Wat zijn de do's en don'ts van een perfect stoofpotje?



Martin van der Schoot van Keurslagerij Oosterhof.

Of Arie Arisse zélf wel eens stoofvlees eet? "Zeker!" is zijn stellige antwoord. Arie is samen met Martin van der Schoot eigenaar van Keurslagerij Oosterhof uit Boxtel. "Mijn vrouw zet geregeld een heerlijke stoofpot op tafel, vaak al een dag van tevoren om de smaken beter door te laten dringen. Onze favoriet? Een gecombineerd stoofpotje van riblap en varkensbuikspek, met pompoen en andere groenten. Juist de combinatie van rund- en varkensvlees zorgt voor een heerlijk afwisselende smaak." Maar hoe maak je nu zelf het perfecte stoofpotje?

Lees verder op pagina 4. >

**STEL JOUW
VRAAG AAN DE
KEURSLAGER**

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

Wat wil jij weten over vlees?

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

 www.keurslager.nl/contact
 info@keurslager.nl
 /keurslagers
 keurslagers

> **A**ries eerste tip ligt voor de hand: kies de juiste vleessoort. "Rundvlees is altijd een goede basis. Veel mensen kiezen voor een riblap: die bevat voldoende vet en lijkt met een rijke, volle smaak op het ouderwetse draadjesvlees. Voor wie minder vet wil, is sukade een goed alternatief. Dit vlees is iets fijner van draad en heerlijk mals."

Pianostuk

Over het algemeen geldt: hoe 'vetter' het vlees, hoe rijker de smaak, benadrukt hij. "Toch kun je ook lekkere stoofpotjes maken van magere stukken uit de schouder of uit de nek van het rund. Een goed voorbeeld is het zogenoemde pianostuk, het magere gedeelte dat uit de nek van het rund wordt gesneden. Dit vlees is behoorlijk stevig van structuur, wat het bij uitstek geschikt maakt voor langzame bereiding in een stoofschotel."



Andere vleessoorten

Naast rundvlees zijn ook andere vleessoorten volgens Arie prima geschikt voor een lekker stoofpotje. "Met name procureur - een sappig stuk vlees uit de nek van het varken - en buikspek zijn erg geschikt voor slow cooking. Houd je meer van kip, dan kun je met kippendij alle kanten op. En verder kun je ook met lamsvlees - zoals lamsprocureur of lamsschouder - heerlijke stoofgerechten maken." Lam wordt nog wel eens over het hoofd gezien, merkt hij op. "En dat is zonde, want ook lamsvlees is enorm lekker als basis voor een stoofschotel."

Kruiden en specerijen

Welk vlees je ook als basis neemt, minstens zo belangrijk zijn de juiste kruiden en specerijen, benadrukt de Keurslager. "Mijn belangrijkste tip: voeg altijd een 'zuurtje' toe. Een lepel mosterd of tomatenpuree bijvoorbeeld of een scheut azijn. Het zuur breekt de enzymen in het vlees af en zorgt ervoor dat het extra mals wordt." Verder ben je eigenlijk helemaal vrij in wat je precies in je stoofschotel stopt, vervolgt hij. "De klassieke, oudhollandse bereiding - met peper en zout, jeneverbes, kruidnagel en laurierblad - is nog altijd een favoriet en wordt

door veel klanten met plezier op tafel gezet. Heb je je stoofgerecht liever wat pittiger? Voeg dan bijvoorbeeld paprika-poeder, piment of cayennepeper toe."

Groenten

In een voedzame stoofschotel mogen groenten natuurlijk niet ontbreken. Er zijn tal van groenten die zich volgens Arie goed lenen voor toevoeging aan het stoofpotje. "Groenten als ui, bleekselderij en tomaat kun je lekker laten meestoven met het vlees, zodat ze hun smaken afgeven. Maar ook andere groenten: van prei tot pompoen, van champignon tot wortel. Experimenteer vooral! Ook als bijgerecht heb je allerlei opties als het op groenten aankomt. Seizoensgroenten doen het altijd goed naast je stoofgerecht."

Waak voor uitdroging

Het slagen van een stoofpotje valt of staat verder met de bereiding, vertelt Arie. "Dep het vlees eerst droog, bak het aan in de pan en voeg alle ingrediënten toe. Vervolgens laat je het een paar uur zachtjes stoven op het fornuis, totdat het vlees uit elkaar valt. Wat ook kan, is de stoofschotel een uur of drie à vier op lage temperatuur laten garen in een gietijzeren pan in de oven. En een elektrische slowcooker gebruiken kan uiteraard ook."

Welke methode je ook kiest: zorg ervoor dat het vlees niet uitdroogt, benadrukt Arie. "Voeg voldoende vocht toe: water bijvoorbeeld. Voor meer smaak kun je ook bouillon, rode wijn of bier toevoegen. Daarnaast is fond een goede optie; dat zorgt automatisch voor een goede binding."

Neem de tijd!

Het bereiden van een stoofschotel is niet moeilijk, maar je moet er wel voldoende tijd voor uittrekken, benadrukt de Keurslager ten slotte. "Maak vooral niet de fout om het vuur te snel te hoog te zetten om tijd te winnen. Tijd is je beste vriend voor dit soort gerechten; laat het gaarproces zijn werk doen, dan krijg je vanzelf een overheerlijke, smaakvolle en malse stoofpot. Het is misschien nog wel lekkerder als je het de avond ervoor maakt." ●





Italiaanse sukade met tagliatelle

⊙ 25 MINUTEN, EXCLUSIEF OVENTIJD

⊙ 4 PERSONEN

⊙ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg sukade
- 2 el bloem
- 5 el olijfolie
- 2 rode uien
- 2 teentjes knoflook
- 1 winterpeen
- 250 g champignons
- 15 g verse Italiaanse kruiden (tijm, rozemarijn, oregano)
- 800 g tomatenblokjes
- 70 g tomatenpuree
- 200 ml rode wijn
- 200 ml kalfsfond
- 400 g tagliatelle
- 100 g Parmezaanse kaas
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 120 graden. Bestrooi de sukade met peper, zout en bloem. Verhit 3 el olijfolie in een braadpan en bak de sukade rondom bruin.
2. Snijd de rode ui in halve ringen, de winterpeen en champignons in plakjes en pers de knoflook uit. Haal het vlees uit de pan en voeg 2 el olijfolie toe aan het braadvocht.
3. Doe de ui, knoflook, winterpeen en champignons in de pan en bak 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de tomatenpuree toe en laat ook dit even meebakken.
4. Leg de sukade terug in de pan en voeg tomatenblokjes, rode wijn en kalfsfond toe, samen met de Italiaanse kruiden.
5. Laat het geheel met een deksel op de pan 3,5 uur garen in de oven.
6. Haal de pan uit de oven en laat de saus in 20 minuten zonder deksel op de pan iets inkoken. Trek het vlees met 2 vorken uit elkaar.
7. Kook ondertussen de tagliatelle volgens de beschrijving op de verpakking en schep deze met het vlees in een diep bord. Rasp er tot slot de Parmezaanse kaas overheen.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1100 KCAL (4616 KJ). EIWIT: 73 G. VET: 41 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 95 G.



Prachtige paté

Paté is meer dan smakelijk broodbeleg. Op de borrelplank en als voorgerecht is de van oorsprong Franse lekkernij een heerlijk vleesgerecht. “Een paté kun je met wat hulp van de Keurslager eenvoudig zelf thuis maken”, zegt Keurslager Peter van der Geest uit Heemstede.

Het voordeel daarvan, vertelt Peter, is dat je het vlees geheel naar eigen inzicht of volgens een bepaald recept op smaak kunt brengen. Met name in het najaar ziet hij aardig wat klanten die zelf paté maken en de Keurslager vragen om het vlees te vermalen, waarna ze er thuis mee aan de slag kunnen. “Klanten, jong en oud, komen met de meest uiteenlopende recepten die vaak al generaties in de familie zitten. Ik vind dat mooi om te zien”, zegt de vakman. Juist bij het vermalen van het vlees kan de Keurslager helpen, omdat die de juiste apparatuur heeft. Peter: “Een grove paté is thuis nog wel te maken, maar voor een gladde variant, die bijna een mousse is, moet het vlees echt goed worden verkleind en vermalen. Dit vraagt niet alleen om de juiste apparatuur, maar ook om veel vaardigheid en ervaring.”

Lever en varkensvlees

De hoofdbestanddelen van paté zijn lever, mager varkensvlees en een beetje spek. Het maakt niet uit of de lever van een rund, varken, eend of gans afkomstig is. Peter: “De lever geeft de paté het smaakvolle karakter en zorgt dankzij het hoge eiwitgehalte voor de binding. Het varkensvlees en spek zijn onmisbaar – ook in wildpaté – en zorgen samen met de mate van de maling voor de smeuïgheid en structuur. Ander vet vlees, zoals eend, kan ook worden gebruikt. Daarentegen is rundvlees niet geschikt, omdat het te mager is.”

Koude en warme bereiding

Bij een warme bereiding wordt het mager varkensvlees gegaard bij 80 graden en het spek wordt kort verhit tot 90 graden. De lever wordt voorverwarmd op maximaal 48 graden, zodat de eiwitten hun bindende eigenschap

behouden. Bij de koude bereiding wordt al het vlees koud vermalen, waarna de kruiden toegevoegd worden en het geheel wordt afgebakken in de oven.

Volop variatie

Zelf bereidt Peter regelmatig diverse patés, zoals een paté en croûte (met een knapperige deegkorst), een grove Ardenner paté en roompaté met bospaddenstoelen. Stap één is dus het vermalen van het vlees, waarbij geldt: hoe gladder de paté, hoe fijner het vlees gemalen wordt. Bij het garen ontstaat een rijke bouillon die deels wordt toegevoegd aan de vleesmix voor de smeuïgheid. Dan staat de basis en kunnen smaken worden toegevoegd. “En daarin kun je helemaal je eigen weg kiezen”, vertelt Peter.

Oneindige lijst

Dat blijkt wel uit zijn suggesties én de recepten die online te vinden zijn. Wat er zoal in kan? Wat niet! Knoflook, piment, groene peper, pruimen, cranberries, jeneverbes, peterselie, calvados, cognac, sherry, port, armagnac, room, appel, eekhoortjesbrood. En de lijst is eigenlijk oneindig. Zo bevat Peters paté en croûte onder meer pistachenootjes, zit er in zijn Ardenner paté ui, rode wijn en knoflook en vormen bospaddenstoelen een belangrijk ingrediënt van zijn roompaté.

Het hele jaar

In principe is paté het hele jaar door te koop. Peter ziet dat met name in de herfst en winter de belangstelling ervoor stijgt. “Paté wordt toch vaak bij een glas wijn, borrelplank of als voorgerecht genuttigd, bijvoorbeeld als onderdeel van een kerstmenu.” Hoe dan ook, zegt Peter: “Het is een leuk gerecht om thuis te maken, zeker met wat hulp van de Keurslager.” ●

Grof en smeuïg

Paté wordt in Nederland voornamelijk in de bijna mousseachtige variant gegeten. Het is dan goed smeerbaar. In Frankrijk kennen ze vooral de stevigere varianten, met grovere stukken vlees. Paté wordt daar vaak in plakken gesneden en als voor- of tussengerecht opgediend of in stukken op de borrelplank geserveerd.



Boerenpaté met chutney van zilveruitjes en pruimen

© 30 MINUTEN © 4 PERSONEN © VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g boerenpaté
- 2 briochebroodjes
- 50 g roomboter
- 600 g pruimen
- 4 el mini-zilveruitjes
- 50 g Medjoul dadels
- 1 sjalotje
- 2 el olijfolie
- ½ tl kaneelpoeder
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gemberpoeder
- 1 steranijs
- 1 dl balsamicoazijn
- 60 g bruine basterdsuiker
- 40 g rucola
- Zout

BEREIDING

1. Was de pruimen, halveer ze, haal de pitten eruit en snijd ze in stukken. Ontpit de dadels en snijd ze in stukken. Snipper het sjalotje.
2. Verhit 1 el olijfolie in een pan en fruit hierin de sjalot met kaneel-, komijn- en gemberpoeder. Voeg pruimen, zilveruitjes, dadels en geplette steranijs toe en roer het goed door.
3. Doe er de balsamicoazijn bij en laat het geheel een paar minuten koken op middelhoog vuur.
4. Voeg de basterdsuiker toe en laat de chutney op laag vuur nog 15 minuten pruttelen, totdat het vocht geleichmatig wordt. Roer het geheel goed door.

5. Halveer de briochebroodjes en bak ze kort in een pan met 1 el olijfolie, totdat ze net beginnen te kleuren.

6. Leg de rucola op een bord met daarop de boerenpaté. Schep er wat chutney bij en serveer dit met de gebakken briochebroodjes en een schaalje roomboter.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 602 KCAL (2515 KJ).
EIWIT: 11 G. VET: 35 G (WAARVAN ONVERZADIGD 21 G).
KOOLHYDRATEN: 55 G.

VOORGERECHT



Heerlijk Italiaans:

Vitello tonnato



Geen groene of paarse cress verkrijgbaar?
Gebruik dan 2 el groene tuinkers als garnering.

Klassieke vitello tonnato met kalfsoester

© 25 MINUTEN © 4 PERSONEN © LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsoesters
- 1 el kappertjes
- à 100 g
- 1 el appel-
- 2 el olijfolie
- kappertjes
- 145 g tonijn in
- 8 eetbare
- olie (blikje)
- bloemetjes
- 2 el crème fraîche
- 8 cherrytomaatjes
- 2 el mayonaise
- 2 el groene of
- 1 limoen, rasp
- paarse cress
- van de schil
- 1 stokbrood
- 3 ansjovisfilets
- Peper en zout

BEREIDING

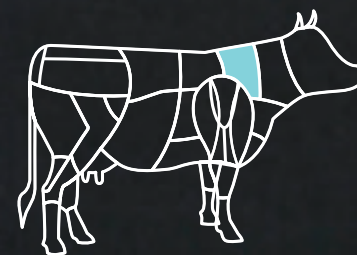
- 1.** Meng de tonijn, ansjovisfilets, mayonaise en crème fraîche met de staafmixer tot een mooie crème. Breng het geheel op smaak met peper, zout en rasp van de limoen.
- 2.** Smeer de tonijnsaus uit over de bodem van 4 platte borden en maak er een mooi gerecht van door er kappertjes, gehalveerde appelkappertjes, bloemblaadjes, cress en cherrytomaatjes (in partjes gesneden) over uit te spreiden.
- 3.** Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en bak

de kalfsoesters snel rondom bruin. Zet de warmtebron lager en bak het vlees nog 3 minuten. Laat het vlees 5 minuten rusten en snijd het vervolgens in dunne plakjes.

4. Leg de plakjes vlees aan de zijkant van het bord in de saus en bestrooi het naar smaak met peper en zout. Serveer er stokbrood naar keuze bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 562 KCAL (2357 KJ). EIWIT: 42 G.
VET: 25 G (WAARVAN ONVERZADIGD 19 G). KOOLHYDRATEN: 42 G.

CHUCK EYE



De chuck eye komt van de onderrib van het rund, in het Engels ook wel de chuck primal genoemd. Het is een gemarmerd, wat donkerder stuk vlees, met een stevige kern en daaromheen enkele magere stukken. Betaalbaar, veelzijdig én lekker. De chuck eye steak is het minder bekende broertje van de welbekende ribeye steak. Maar let op: met de juiste bereiding smaakt deze steak zeker zo lekker.

DIEPE SMAAK

Net als de ribeye steak maakt de chuck eye steak deel uit van de grote, lange rugspieren aan weerszijden van de ruggengraat van het rund. Niet verwonderlijk dus dat de smaak van de chuck eye in het verlengde ligt van de ribeye: rijk en vlezig. Sterker nog: doordat de chuck eye nét iets meer vet heeft dan de ribeye, is de smaak zelfs een paar tonen dieper.



STOVEN MAAR!

De ware fijnproever zweert bij chuck eye als hét basisingrediënt voor een langzaam gegaard stoofpotje. Niet verwonderlijk: het wat stugge, collageenrijke bindweefsel geeft pas na urenlang stoven zijn geheimen prijs, maar zorgt daarna voor vlees dat bijna smelt op je tong voor een perfect mondgevoel. Oftewel: het ultieme vlees voor slow cooking.



OOK PERFECT GRILLVLEES

Juist de stevige structuur maakt de chuck eye steak ook uitermate geschikt om op hoge temperatuur gegrild te worden op de barbecue. Gril het vlees kort, snijd het in dunne plakjes en serveer het met kruidenboter of een lekkere Zuid-Amerikaanse chimichurri-saus.

THE POOR MAN'S RIBEYE

De chuck eye is nét een tikkeltje minder mals dan de ribeye, maar juist daardoor is hij een stuk betaalbaarder. Niet voor niets wordt de chuck eye steak ook wel eens 'the poor man's ribeye' genoemd. Oftewel: een goedkoper alternatief, dat let wel, met de juiste bereiding in niets onderdoet voor de ribeye.



CHUCK EYE STEAKS MET OESTERZWAMMENS AUS EN GEROOSTERDE GROENTEN

⌚ 40 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg chuck eye steak (twee plakken).
- Vraag je Keurslager om deze te snijden.

Rub

- 1 el grof zeezout
- ½ el tijmblaadjes
- 1 tl rozemarijnnaaldjes
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 1 el venkelzaad
- ½ el gedroogde groene peperkorrels
- ½ el knoflookpoeder
- ½ el bruine basterdsuiker

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON VOOR DE RUB: 447 KCAL (1866 KJ). EIWIJ: 54 G. VET: 24 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.

SAUS

- 300 g oesterzwammen
- 1 ui
- 15 g roomboter
- 1 teentje knoflook
- 600 ml kalfsfond
- 200 ml slagroom
- 30 g verse peterselie
- Peper en zout

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON VOOR DE SAUS: 270 KCAL (1121 KJ). EIWIJ: 9 G. VET: 21 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

GEROOSTERDE GROENTEN

- 8 wortelen
- 2 pastinaken
- 2 tl tijmblaadjes
- 2 teentjes knoflook
- 3 el olijfolie
- 150 g verkruidelde feta
- Peper en zout

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON VOOR DE GROENTEN: 345 KCAL (1434 KJ). EIWIJ: 10 G. VET: 22 G (WAARVAN 14 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.

BEREIDING CHUCK EYE STEAKS

1. Verwarm de BBQ tot 230 graden (directe garing).
2. Voeg voor de rub zeezout, tijm, rozemarijnblaadjes, paprikapoeder, venkelzaad, groene peperkorrels, knoflookpoeder en bruine basterdsuiker in een vijzel en wrijf ze fijn. Laat de chuck eye steaks op kamertemperatuur komen, smeer in met de rub en laat deze 20 minuten in het vlees trekken.
3. Gril de steaks 1 tot 2 minuten, draai ze 45 graden en bak ze nog 1 tot 2 minuten. Draai de steaks om en herhaal het proces. Ga naar een koeler deel van de BBQ en gril tot een kerntemperatuur van 52 graden.
4. Leg de steaks als ze gaar zijn op de borden, dek ze losjes af met aluminiumfolie en laat ze 10 minuten rusten. Snijd daarna het vlees in mooie plakken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON VOOR TOTAAL: 1062 KCAL (4421 KJ). EIWIJ: 73 G. VET: 67 G (WAARVAN 33 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 36 G.

BEREIDING SAUS

1. Scheur de oesterzwammen in stukken en snijd de ui fijn.
2. Bak de ui 2 minuten in de roomboter. Voeg de fijngesneden knoflook en oesterzwammen toe en bak 5 minuten op middelhoog vuur.
3. Schep de oesterzwammen uit de pan en voeg fond en slagroom toe. Laat het geheel op laag vuur voor een derde inkoken.
4. Voeg de oesterzwammen en de gesneden peterselie toe en breng het op smaak met peper en zout.

BEREIDING GROENTEN

1. Schil de wortelen en pastinaak met een dunschiller en snijd ze doormidden.
2. Meng de tijm, knoflook en olijfolie in een kommetje en breng het op smaak met peper en zout.
3. Pak de groenten met de dressing in met aluminiumfolie en leg ze voor ongeveer 15 minuten op de BBQ. Haal de groenten uit de folie en strooi de feta er overheen.



In september kan het nog altijd prachtig BBQ-weer zijn, maar in oktober kan het zomaar ineens omslaan en herfst worden. Met de recepten van de Keurslager zit je bij beide weertypes gebakken.

Nazomeren



Kippendijenspies met salade van groenten

© 30 MINUTEN, EXCLUSIEF MARINEREN 4 PERSONEN © BBQ-GERECHT

BENODIGDHEDEN

- 750 g kippendijen
- 0,5 l liter karnemelk
- 2 el gele currypasta
- 2 uien
- 4 paarse wortels
- 2 stengels bosui
- 8 el maiskorrels
- 8 el zwarte boontjes
- 4 el arachideolie
- 1 limoen, rasp en sap
- 1 el honing of ahornsiroop
- 1 tl vadouvan
- 4 bladeren ijsbergsla
- 4 pitabroodjes

BEREIDING

- 1.** Snijd de kippendijen in stukken. Meng de karnemelk met de gele currypasta. Giet dit over de kippendijen en laat het een nacht marinieren in de koelkast.
- 2.** Snijd de uien in stukken. Laat het vlees uitlekken in een vergiet en rijg de kip aan spiesen, afwisselend met een partje van de ui.
- 3.** Gril de spiesen 5 minuten aan iedere kant tot ze goudbruin en gaar zijn.
- 4.** Snijd de paarse wortels in dunne plakjes, de bosuitjes in stukjes van 3 cm en de ijsbergsla in fijne reepjes. Spoel de zwarte boontjes

- af met koud water, voeg de maiskorrels toe en meng alle groenten behalve de ijsbergsla door elkaar. Roerbak 3 minuten in een pan.
- 5.** Maak een dressing van arachideolie, honing, limoenschil- en sap en de vadouvan.
 - 6.** Rooster de pitabroodjes, zodat mooie grillstrepen ontstaan. Snijd de broodjes open en vul ze met de ijsbergsla. Serveer met de groentesalade en de dressing.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 793 KCAL (3324 KJ). EIWIJ: 51 G. VET: 35 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 64 G.

Mexican style loaded fries met spicy barbacoa

© 30 MINUTEN, EXCLUSIEF 5 UUR STOVEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg runderribblappen
- 2 chipotle pepers in adobosaus
- 1 rode ui
- 4 teentjes knoflook
- 3 kruidnagels
- 1 tl komijnpoeder
- 40 g koriander
- 3 limoenen
- 40 ml rodewijnazijn
- 2 el olijfolie
- 1,5 l kippenbouillon
- 4 laurierblaadjes
- 400 g frietaard-appelen, tot friet gesneden
- Frituurvet

BEREIDING

- 1.** Verwarm de olijfolie in een stoofpan en bak de runderribblappen rondom bruin. Haal het vlees eruit.
- 2.** Mix de chipotle pepers, rode ui, knoflook, kruidnagels, komijnpoeder, 30 g koriander, sap van de limoenen en de rodewijnazijn in een keukenmachine tot een gladde massa. Giet de saus in de stoofpan en leg het vlees op de saus. Leg de laurierblaadjes ertussen en giet de kippenbouillon erover tot het vlees net onderstaat.
- 3.** Stof ongeveer 5 uur in een pan of

slowcooker tot het vlees heel zacht is. Trek het vlees uit elkaar met twee vorken.

- 4.** Frituur de handgesneden friet tweemaal. De eerste keer op 140 graden, de tweede keer op 180 graden. Serveer als volgt: eerst de friet, daarop het vlees en dan de saus als topping. Voeg voor de liefhebber de resterende koriander toe.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 690 KCAL (2876 KJ).
EIWIT: 55 G. VET: 37 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 32 G.





Oosters stoofpotje van sukade met Shirataki noedels

⌚ 180 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍲 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1,5 kg sukade aan een stuk
- 2 el boter
- 1 el maizena
- 7 sjalotjes
- 5 teentjes knoflook
- 1 stengel citroengras
- 1 l runderbouillon
- 2 el shiro miso
- 2 steranijs
- 1 kaneelstokje
- ½ el suiker
- 5 kruidnagels
- 2 el kokosolie
- 400 gr Shirataki noedels
- 2 stronkjes paksoi
- 200 g sugarsnaps
- 1 el sojasaus
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kruid de sukade met peper en zout en bak het in de boter rondom bruin. Bestrooi het daarna met maizena. Snijd de knoflook fijn en schil de sjalotjes (niet snijden). Voeg de knoflook, sjalotjes en citroengras (geplet) toe. Bak dit mengsel onder voortdurend roeren 2 minuten.

2. Haal de pan van het vuur. Voeg runderbouillon toe tot alles onderstaat en daarna de shiro miso, citroengras, steranijs, kaneelstokje, kruidnagels en suiker.

3. Breng het geheel aan de kook (met het deksel erop) en laat het vlees op laag vuur ongeveer 2½ uur sudderen. Haal het vlees daarna uit de pan.

4. De saus blijft in de pan. Laat die nog 15 tot 20 minuten koken, zodat deze iets is ingedikt

en verwijder daarna de kruidnagels, steranijs, het citroengras en het kaneelstokje.

5. Verhit een wok of een ruime koekenpan met de kokosolie en bak de klein gesneden sugarsnaps even goed door tot ze beetgaar zijn. Voeg de schoongemaakte en gesneden paksoi toe en laat deze slinken. Blus af met sojasaus en breng de groenten op smaak met peper en zout. Voeg als laatste de Shirataki noedels toe (ze zijn al voorgegaard, alleen eerst goed afspoelen) en warm deze even mee met de groente.

6. Serveer de sukade, saus, groenten en noedels in een kom.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 689 KCAL (2880 KJ). EIWIT: 71 G. VET: 33 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.



CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Hartige herfsttaart met gehaktballetjes en rookworst

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 TOT 6 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g half-om-halfgehakt
- 1 rookworst (140 gram)
- 500 g flespompoeen
- 2 rode uien
- 5 eieren
- 200 g halfvolle kwark
- 1 el komijnpoeder
- 300 g hartige taartdeeg (grote lap)
- 4 takjes peterselie
- 2 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 200 graden.
- 2.** Schil de flespompoeen en snijd deze in blokjes van 1 cm. Meng het gehakt met 1 ei en een halve eetlepel komijnpoeder, voeg peper en zout naar smaak toe en draai er balletjes van 2 cm van. Bak deze rondom bruin, maar niet gaar.
- 3.** Schil de ui en snijd deze in 8 parten. Giet 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en laat de pompoeen en de ui in 15 minuten op zacht vuur gaar worden.
- 4.** Bekleed een quichevorm met het hartige taartdeeg.

- 5.** Klop de kwark, de 4 eieren, een halve eetlepel komijn, en peper en zout luchtig in een kom.
- 6.** Verdeel de partjes ui, de pompoeenblokjes en plakjes rookworst over het deeg. Giet het kwarkmengsel eroverheen.
- 7.** Verdeel de gehaktballetjes over de taart en bak de taart 20 minuten op 200 graden en daarna nog 20 minuten op 180 graden. Strooi de fijngehakte peterselie eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 791 KCAL (3295 KJ). EIWIJ: 45 G.
VET: 47 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 44 G.

Hé pannenkoek(je)!

Een pannenkoekje gaat er altijd in! En is bovendien eenvoudig op smaak te maken met heerlijke ingrediënten. Geniet van onze Oosterse variaties.

Chinese pannenkoekjes

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN (8 STUKS) 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g bloem
- 200 ml water
- 2 lente-uitjes
- 1 el sesamolie
- 1 el olijfolie
- Zout

BEREIDING

1. Meng de bloem, kokend water, de sesamolie en een snufje zout in een kom en mix dit tot deeg. Als het voldoende afgekoeld is om te verwerken, kneed het 5 tot 10 minuten. Laat het daarna 20 minuten rusten.
2. Verdeel het in 8 bolletjes en rol elk pannenkoekje zo dun mogelijk uit. Strooi de fijngesneden lente-uit eroverheen.
3. Bestrijk een koekenpan met de olijfolie en bak elk pannenkoekje op middelhoog vuur ongeveer 20 seconden aan elke kant tot ze gaar, maar niet bruin zijn.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 332 KCAL (1399 KJ). EIWIT: 10 G. VET: 8 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 54 G.

VARIANT 1 Vulling met kip Hoisin

BENODIGDHEDEN

- 150 g kipfilet
- 2 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- 1 el honing
- 20 ml sojasaus
- 50 g Hoisinsaus
- 20 g gezouten pinda's
- Halve komkommer
- 2 stengels lente-uitjes
- 50 ml mayonaise

BEREIDING

1. Verhit de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur en fruit de fijngesneden knoflook 1 minuut. Voeg de in reepjes gesneden kipfilet toe en bak deze in 5 tot 7 minuten gaar. Zet het vuur laag en voeg de sojasaus, 40 g Hoisinsaus en honing toe.
2. Meng in een kleine kom 10 g Hoisinsaus met de mayonaise.
3. Beleg een pannenkoek met de reepjes kip, een paar in dunne reepjes gesneden komkommer, grof gehakte pinda's, gesnipperde lente-uitjes en een beetje mayonaise.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 600 KCAL (2511 KJ). EIWIT: 22 G. VET: 29 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 62 G.

VARIANT 2 Vulling met shoarma

BENODIGDHEDEN

- 150 g varkensfilet
- 1 el shoarmakruiden
- 1/2 rode paprika
- 1 ui, in halve ringen
- 3 el zonnebloemolie
- 1/4 krop ijsbergsla
- 1 tomaat
- 50 g maïskorrels

KNOFLOOKSAUS

- 1 teentje knoflook
- 20 g bieslook
- 100 ml Turkse yoghurt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de varkensfilet in reepjes en de rode paprika in blokjes. Meng in een kom de varkensfilet met de shoarmakruiden, paprika, uien en 2 eetlepels zonnebloemolie. Verhit 1 eetlepel zonnebloemolie in een pan en bak de shoarma in circa 8 minuten gaar.
2. Snijd de knoflook en bieslook fijn en meng dit samen met de Turkse yoghurt. Breng vervolgens op smaak met een beetje peper en zout.
3. Snijd de ijsbergsla in fijne reepjes, de tomaat in blokjes en laat de maïskorrels uitlekken. Beleg het pannenkoekje met de shoarma, ijsbergsla, tomaat en de mais. Schenk er wat knoflooksaus over.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 555 KCAL (2325 KJ). EIWIT: 21 G. VET: 24 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 61 G.

VARIANT 3 Vulling met zoetzure kip

BENODIGDHEDEN

- 150 g kipfilet
- 1 ei
- 1 tl sojasaus
- 2 el maizena

ZOETZURE SAUS

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 220 g ananas (blikje op sap)
- 2 el azijn
- 4 el olijfolie
- 1 el ketchup
- 0,5 el gembersiroop
- 0,5 el sojasaus
- 1 el suiker
- 1 el oestersaus

BEREIDING

1. Snijd de kipfilet in blokjes en leg deze in een kom. Schep het ei, de sojasaus en maizena erdoorheen. Laat dit even marineren.
2. Verhit nu de olijfolie in een wok en bak de kip in porties goudbruin en krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.
3. Snijd de ui in halve ringen en de groene en de rode paprika in blokjes. Snijd ook de knoflook fijn. Fruit de ui en knoflook in een pan aan, voeg de paprika toe en bak dit bijna gaar. Voeg het sap van het blikje ananas, azijn, ketchup, gembersiroop, sojasaus, suiker en oestersaus toe. Schep de krokante stukjes kip er weer bij en roer als laatste de stukjes ananas erdoor.
4. Beleg het pannenkoekje met de zoetzure kip.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 616 KCAL (2585 KJ). EIWIT: 21 G. VET: 25 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 74 G.



Shoarma

Kip
Hoisin

Zoetzure
kip



Heerlijke stoof

In de herfst komt de braadpan weer uit de kast en is het tijd voor heerlijke stoofgerechten. Geniet van onze traditionele goulash met rundvlees én een verrassende stoof van procureur met gekaramelliseerde uien.



TIP

Je kunt de goulash verdelen over 4 vuurvaste kommen en afdekken met bladerdeeg. Het beste doe je dat als de goulash bijna is afgekoeld. Verwarm de oven op 225 graden. Smeer de randen van de kommen in met water en plak het bladerdeeg goed op de randen vast. Meng een losgeklopte eierdooier met 1 eetlepel water. Bestrijk het bladerdeeg met het eiermengsel en plaats de kommen voor 15 tot 20 minuten in de oven.

Hongaarse stoofschotel van rundvlees

⌚ 2,5 UUR 👥 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg riblappen
- 3 el bloem
- 3 tl karwijzaad
- 2 el gerookte paprikapoeder
- 70 g tomatenpuree
- 2 tabletten rundvleesbouillon
- 500 ml kokend water
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 laurierblaadjes
- 200 g vastkokende aardappels
- 2 rode paprika's
- 2 tomaten
- 5 el olijfolie
- 150 g boter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm 2 eetlepels olijfolie en fruit in een ruime pan de gesnipperde uien en voeg de geperste knoflook toe. Laat de uien en de knoflook 5 minuten op laag vuur zacht worden. Voeg daarna karwijzaad, paprikapoeder, laurierblaadjes, peper en zout.

2. Doe de de tomatenpuree erbij en laat dit even meebakken. Voeg daarna water en bouillontabletten in de pan toe.

3. Snijd de riblappen in blokjes en haal de blokjes vlees door de bloem. Bak dit apart in een koekenpan in 3 eetlepels olijfolie rondom bruin en voeg het daarna toe aan de saus.

4. Zet het vuur laag en laat het vlees in 2 uur gaar stoven. Roer af en toe goed door. Snijd de aardappels in blokjes. Voeg het laatste half uur de gesneden rode paprika (stukjes van 4 cm), de aardappelblokjes en stukjes tomaat toe. Leg het deksel schuin op de pan.

5. Serveer de goulash met gekookte rijst, aardappelpuree of donkerbruin boerenbrood.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1027 KCAL (4264 KJ). EIWIT: 57 G.
VET: 75 G (WAARVAN 42 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.

CHECK DE RECEPTVIDEO:



TIP

TIPS VOOR BIJGERECHTEN:

- Gekookte witte rijst
- Aardappelpuree
- Donkerbruin boerenbrood

Stoof van procureur met gekaramelliseerde uien

⌚ 150 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g procureur
- 5 sjalotten
- 3 teentjes knoflook
- 2 tl Dijon mosterd
- 3 laurierblaadjes
- 250 g champignons
- 1 el lichte basterdsuiker
- 250 ml slagroom
- 3 dl zoete witte wijn
- 3 el olijfolie
- 100 g boter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de procureur in blokjes van 3 cm en bestrooi ze met peper en zout. Bak in een koekenpan de procureur rondom bruin in boter en olie. Haal het vlees uit de pan.

2. Snijd de sjalotten in vieren en smoor de sjalotten en de in stukjes gesneden knoflook in het braadvet. Voeg na 5 minuten de in vieren gesneden champignons toe en vervolgens aan het braadvet de mosterd, basterdsuiker, laurierblaadjes en witte wijn.

3. Doe het vlees terug in de pan en laat de procureur vervolgens 2 uur zachtjes sudderen.

4. Roer de room door de jus vlak voor het opdienen en serveer het gerecht met aardappelpuree en gekaramelliseerde uien.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 959 KCAL (3980 KJ). EIWIT: 43 G. VET: 74 G (WAARVAN 37 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 16 G.

Gekaramelliseerde uien

⌚ 30 MINUTEN 👥 4 PERSONEN 🍴 BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 grote uien
- 2 el suiker
- 50 ml balsamico
- azijn
- 100 g boter

BEREIDING

1. Pel de uien en snijd ze doormidden, zodat je de ringen ziet.

2. Bestrooi ze met suiker op de snijkant. Steek er in de breedte een prikker in, zodat ze niet uit elkaar vallen. Smelt de boter in een koekenpan en leg de uien met de snijkant naar beneden in de pan. Laat op zacht vuur de uien zacht worden en kleuren.

3. Voeg af en toe een scheutje balsamicoazijn toe om af te blussen. Smoor de uien 15 minuten aan iedere kant en serveer ze op de aardappelpuree.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 243 KCAL (1004 KJ). EIWIT: 0,9 G. VET: 20,3 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 13 G.

Speciaal voor jou!

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

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

 www.keurslager.nl/contact  /keurslagers  keurslagers

Rozijnenbol

Een bol van gekruid gehakt met rozijnen, gehuld in een jasje van knapperig bladerdeeg met een crunchy topping van zonnebloempitten. Warm de rozijnenbol 20 minuten op in een op 200 graden voorverwarmde oven. Heerlijk met basmatirijst en gebakken spitskool.

VAN 12 T/M
25 SEPTEMBER

Per stuk
€ 1,98



Vulkano

Dit 'vulkaantje' van pittig gekruid gehakt, is omwikkeld met rauwe ham en heeft een dakje van romige kaas. Bereid het vlees in 20 minuten in een oven die is voorverwarmd op 175 graden. Bij voorkeur serveren met gebakken aardappelschijfjes en doperwten.

VAN 26 SEPTEMBER
T/M 9 OKTOBER

100 gram
€ 2,25





VAN 10 T/M
23 OKTOBER

100 gram
€ 2,15

Strasbourgser vink

Deze luxe, lekker gekruide vink van rundvlees is bijzonder smaakvol en heeft een verrassende vulling van knakworst. Smelt boter in een braadpan, schroei de vink rondom dicht en bak het vlees gelijkmatig gaar in 16 minuten met het deksel schuin op de pan. Lekker met gebakken aardappeltjes en snijbonen.



VAN 24 OKTOBER
T/M 6 NOVEMBER

100 gram
€ 2,65

Pollo Tartufo

Mals kippenvlees, omwikkeld met ontbijtspek, dat een milde truffel-smaak heeft. Gaar het vlees in een koekenpan op middelmatig vuur in 12 tot 14 minuten. Heerlijk als je het combineert met gebakken paddenstoelen en pasta.



VAN 7 T/M
20 NOVEMBER

100 gram
€ 1,98

Hackfleisch Strudel

Een krokante verrassing van gekruid gehakt, rauwe ham en cheddarkaas, verpakt in smaakvol bladerdeeg. Bereid de strudel in 15 minuten in een op 200 graden voorverwarmde oven. Heel smakelijk in combinatie met een frisse maaltijdsalade.

Hét moment om te beleggen

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



Sandwich met Aziatische steak tartaar en shisoblad

⊙ 4 PERSONEN ⊙ 25 MINUTEN ⊙ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g kogelbiefstuk, licht aangevroren
- 1 tl tomatenketchup
- 2 tl lichte sojasaus
- 2 el olijfolie
- 4 kleine eitjes
- 4 tl furikake (groente-vismengsel dat de smaak versterkt)
- 4 shisobladeren
- 8 sneetjes casinobrood wit, geroosterd
- 4 el mayonaise
- 1 tl wasabipasta
- Peper
- Steekring van 9 cm

BEREIDING

- 1.** Snijd met een scherp mes de biefstuk tot tartaar of laat dit de Keurslager doen. Breng de steak tartaar op smaak met tomatenketchup, lichte sojasaus en peper.
- 2.** Steek met een steekring rondjes uit het casinobrood. Meng de mayonaise met de wasabipasta.
- 3.** Verhit olijfolie in een koekenpan en zet de steekring erin. Breek hier een eitje in en bak totdat het eiwit is gestold. Herhaal dit nog drie keer.
- 4.** Leg op ieder bord een rondje

casinobrood en besmeer dit met wat wasabimayonaise. Leg daarop een shisoblad met een royale schep steak tartaar.

Leg daar het gebakken eitje bovenop, gevolgd door weer een rondje casinobrood. Besmeer dit met wasabimayonaise en bestrooi het royaal met de furikake.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 519 KCAL (2164 KJ). EIWIT: 25 G. VET: 30 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 35 G.

Waldkornbol met boterhamworst en augurk-olijf-aioli

⊙ 4 PERSONEN ⊙ 30 MINUTEN ⊙ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g boterhamworst
- 40 g veldsla
- 1 rode ui
- 20 g roomboter
- 4 el wittewijnazijn
- 30 g rietsuiker
- 2 eidooiers
- 2 teentjes knoflook
- 160 ml zonnebloemolie
- 2 zoetzure augurken
- 4 groene olijven
- 1 el kappertjes
- 4 Waldkornbollen
- Zout

BEREIDING

1. Doe de eidooiers (op kamertemperatuur) in een smalle staafmixerbeker en voeg 1 eetlepel wittewijnazijn toe. Pel de teentjes knoflook, snijd ze in grove stukjes en voeg ze met een snuffje zout toe.

2. Zet de staafmixer in de beker en voeg de zonnebloemolie toe terwijl je begint te mixen. Zodra je enige binding ziet, trek je de staafmixer met kleine draaiende bewegingen omhoog. Voeg augurk (in blokjes gesneden), kappertjes en groene olijven (in plakjes gesneden) tot een mooie augurk-olijf-aioli ontstaat.

3. Smelt de roomboter in een koekenpan en

smoor hierin op laag vuur de in halve ringen gesneden rode ui 10 minuten tot ze zacht zijn. Voeg rietsuiker en de rest van wittewijnazijn toe en laat dit 10 minuten zachtjes stoven. Laat de rode uien afkoelen.

4. Snijd de broodjes doormidden en besmeer de onderste helft met de augurk-olijf-aioli. Leg vervolgens de veldsla, de boterhamworst en de rode ui erop en dek het af met de bovenste helft van het broodje.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 729 KCAL (3016 KJ). EIWIT: 15 G. VET: 63 G (WAARVAN 49 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 23 G.

Puzzelen met Proef



Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leuk mee winnen ook. Maak deze woordzoeker, stuur de oplossing in en wie weet win je één van de vijf Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 40,-.

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 28 oktober 2022 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AARDAPPELPUREE	CRESS	KNOFLOEK	SESAMOLIE
AÏOLI	CURRYPASTA	KOKOSMELK	SJALOTJE
BARBACOA	FETA	KROEPOEK	STERANIJS
BOSUI	GEMBER	PAPRIKAPOEDER	SUKADE
CHERRYTOMAAT	GOULASH	PRUIIMEN	TONIJN
CHIPOTLEPEPER	HONING	ROOMBOTER	TIJM
CITROENGRAS	KETJAP	RUCOLA	WALDKORNBOL



©www.puzzelpro.nl

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
 Voedingswaarden: NutriCount

Fotografie

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

Vormgeving

Fortelle

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 4 keer per jaar.

Natuurlijk wordt **PROEF** met veel zorg gemaakt. We kunnen echter geen verantwoordelijkheid nemen voor mogelijke fouten in het blad. Het overnemen van delen van dit magazine mag alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever. Op tekst en foto's berusten copyright. Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden.

Algemene opmerkingen over de recepten

We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 °C warmer voor hetzelfde effect. Overal waar we tijden aangeven, zijn dat indicaties. Blijf kijken en proeven. Waar we eieren gebruiken, bedoelen we eieren van een gemiddeld formaat. Als je zwanger bent of een verzwakte weerstand hebt, moet je voorzichtig zijn met bepaalde ingrediënten, bijvoorbeeld met rauw vlees. Laat je hierover goed informeren.



Kerntemperaturen

De kerntemperatuur is van groot belang. Deze meet je met een kernthermomometer. De belangrijkste temperaturen op een rijtje:

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

SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

MET 32% SPAARVOORDEEL

Gemakkelijk sparen

Bij elke euro die je uitgeeft bij de Keurslager kun je een spaarpunt kopen voor 5 eurocent.

Sparen is mogelijk bij elke Keurslager in Nederland.



Besteden zoals jij het wilt!

Ga je spaarpunten inwisselen dan zijn ze 32% meer waard; € 0,066! Ongemerkt spaar je zo een leuk extraatje bij elkaar met een spaarvoordeel van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ Boodschappen bij de Keurslager
- ✓ Cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop (ruim 1.000 artikelen)



BOODSCHAPPEN

/

CADEAU'S



www.cadeaushop.keurslager.nl