

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



KEURSLAGER

5 | 2020

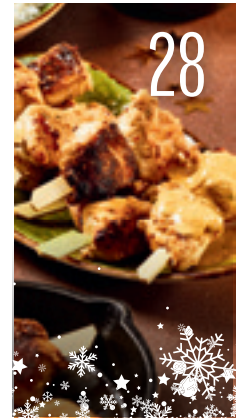
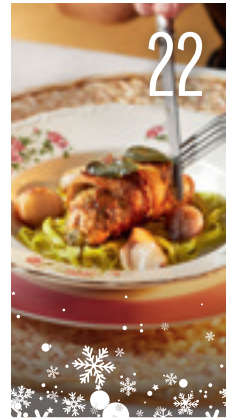
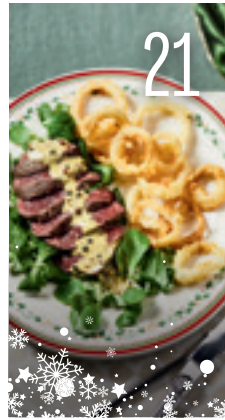
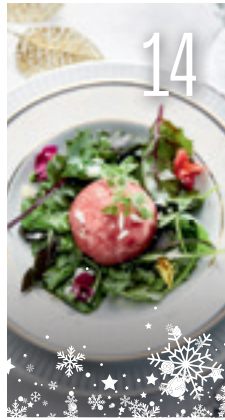
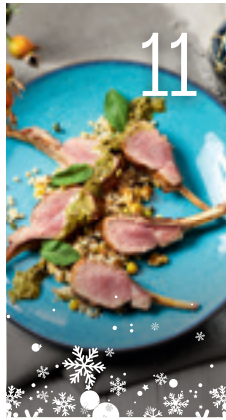
WE GAAN ER *bijzondere*
feestdagen VAN MAKEN

3x succes
MET TRI-TIP

4X KIEZEN MET
gevuld vlees

Gourmetten
ZO KAN HET OOK

In deze feestelijke editie van Proef



Hoewel het een jaar was dat we niet snel zullen vergeten, laten we de feestdagen niet zomaar aan ons voorbij gaan. Het is de opmaat naar een nieuw en hoopvol jaar. Voor extra sfeer aan tafel staat deze editie van Proef daarom boordevol suggesties voor smaakvolle voor-, hoofd- en nagerechten. Kies je favoriet en stel je eigen menu samen.

- 5 Tri-tip met cranberries en gestoofde prei

Voor een traditioneel kerstdiner

- 6 Varkensrillette met kumquats
- 7 Kipcocktail met mango
- 8 Varkenshaas met paddenstoelenroomsaus
- 9 Hertenbiefstuk met bosui en rozenblaadjes
- 10 Petite tarte tatin

Populair, praktisch en feestelijk

- 11 Gegrilde lamskoteletjes met munt-chimichurri
- 12 Geroosterde eendenborst met witlof
- 13 Varkensfilet met aardbeien-broccoli-salade

Klassiekers met een twist

- 14 Carpaccio walnotenbonbon
- 15 Tournedos van kalfssukade met sinaasappel-portsaus
- 16 Beef Wellington met verse kruidenflens en duxelles van paddenstoelen
- 17 Ossenstaartbouillon

Als gemak voorop staat

- 18 Kippenragout met paddenstoelen
- 19 Geroosterde kip a l'orange
- 20 Tarte Boeuf Bourguignon met Haricots Verts Citron
- 21 Flat iron steak met gefrituurde uiringen

4x lekker gevuld en gerold

- 22 Kalfsschnitzels met marsala
- 23 Rollade van porchetta met appelstroop
- 24 Rollade van procureur met mosterdsaus
- 25 Entrecote rollade met pruimen op witte port en pastinaak

Voor de liefhebbers van gourmetten

- 26 Varkenshaas met ansjovis, Parmezaanse dressing en courgetti
- 27 Biefstuk met paprika beurre noisette
- 28 Mini kipsaté met limoen-sesamsaus
- 29 Hamburgersterren op brioche met zoetzuur van rode kool

En verder

- 30 Altijd iets nieuws met onze Specials
- 31 Puzzelen met Proef

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.



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

DE TREND VAN DIT JAAR IS TRI-TIP.
EEN STUK RUNDVLEES WAAR ZE IN
NOORD- EN ZUID-AMERIKA GEK OP ZIJN.
INMIDDELS VEROVERT HET OOK ONS LAND.

'Hoe bereid ik het beste een tri-tip?'

KEURSLAGER BART JACOBS UIT VUGHT GEEFT ANTWOORD.



Stel jouw vraag aan de Keurslager

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

Wat wil jij weten over vlees?

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



www.keurslager.nl/contact



info@keurslager.nl



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



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

OVEN, PAN OF BBQ:

driemaal succes

Met een tri-tip als hoofdgerecht weet je twee dingen zeker: je hebt heerlijk, smaakvol rundvlees én de bereiding ervan kan amper mislukken. “De tri-tip is heel vergevingsgezind en ontzettend mals”, zegt Keurslager Bart Jacobs uit Vught. Alle reden om het deze kerst op tafel te zetten en te serveren aan familie of vrienden.

Bart is een groot liefhebber van het stuk rundvlees dat vele benamingen heeft (zie kader). “Je ziet dat we in Nederland steeds meer delen van het rund gaan herontdekken. Voor ons is de tri-tip nog redelijk onbekend, maar in het zuiden van de Verenigde Staten en in Latijns-Amerika is dit vlees enorm populair.”

Garen op vetlaagje

De tri-tip komt uit de onderkant van de dikke lende (de lies) van een rund, is driehoekig en weegt 1 tot 2 kg, afhankelijk van het runderras. Het is met spier gemarmerd vlees en een lekker randje vet dat bij de bereiding smelt en zorgt voor een heerlijke smaak. Bart adviseert dan ook om het vetrandje niet weg te snijden. “Je gaart de tri-tip juist op dat vetlaagje.” De tri-tip is een uniek stuk rundvlees, omdat het zowel rosé als well done heerlijk smaakt. Vandaar Barts toevoeging dat het vlees heel vergevingsgezind is. “Rosé lijkt het op een mooi stukje rosbief, well done is de tri-tip zeer geschikt voor stoofgerechten.”

Bereiding op de BBQ

De winter-BBQ is al tijden populair in Nederland en laat de tri-tip zich nu uitstekend lenen voor de barbecue. Bart: “Laat de tri-tip zo’n 1,5 tot 2 uur op kamertemperatuur komen. Dep het vlees droog en wrijf het in met een dry-rub kruidenmelange.” Knoflookpoeder, grof zeezout, grove peper en paprikapoeder hebben de voorkeur van Bart. “Knoflook combineert heel goed met tri-tip en paprikapoeder zorgt

niet alleen voor smaak, maar ook voor een mooie kleur.” Terwijl de kruiden in het vlees trekken, verhit je de barbecue tot 120 graden (de temperatuur op het rooster is dan 140 graden). Met het deksel erop gaar je de tri-tip indirect tot een kerntemperatuur van 45 graden. Bart: “Daarna braad je het rundvlees direct boven de kolen voor een mooi korstje. Bij een kerntemperatuur van 53 graden haal je het vlees van de barbecue, afhankelijk hoe rosé je het vlees wilt hebben, en laat je het 10 minuten rusten. Snijd daarna mooie, dunne plakjes.”

In de oven of braadpan

Wie liever gaat voor de oven of braadpan kiest voor dezelfde voorbereiding als bij de barbecue. Vervolgens braad je het vlees rondom bruin in de pan en gaar je in een voorverwarmde oven op 120 graden de tri-tip tot een kerntemperatuur van 53 graden. Laat het vlees daarna tien minuten rusten onder aluminiumfolie. Bart: “Als je alleen gaat braden in de pan adviseer ik om tri-tip te gebruiken in een stoofgerecht, waarbij braadvocht en vet een belangrijke rol spelen. Die helpen de garing en zorgen dat het vlees niet droog wordt.” Want hoewel tri-tip amper kan mislukken, is bij een te lange garing de kans op uitdroging uiteraard aanwezig. “Met name op de barbecue wordt tri-tip dan te droog.” Doordat het gespierd vlees is, is het van belang dat het na bereiding haaks op de draad wordt gesneden. Bart: “Daardoor wordt de draad korter en krijg je een prettig, mals mondgevoel.” ●

WEETJE

Ook bekend als...

De tri-tip kent veel benamingen, die zelfs per land verschillen. In Nederland noemen we het ook wel liesstuk, pas-gehuwdenstuk of ezeltje (de twee laatste omdat de bereiding amper kan mislukken). In Noord-Duitsland heet het Bürgermeisterstück of Pastorenstück. In het zuiden van Duitsland spreken ze van een Tafelspitz, in Oostenrijk van Hüferschwanz, in Brazilië over Maminha, in de VS van tri-tip of Santa Maria Steak, in Argentinië van Colita de cuadril ('achterkant') en - tot slot - in Spanje Raballo de cadera ('hoek van de heup').

Tri-tip MET cranberries EN gestoofde prei

⌚ 60 MINUTEN (EXCLUSIEF 1 UUR MARINEREN) 👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT



BENODIGDHEDEN

- 1.250 g tri-tip (met laagje vet)
- 3 el grof zeezout
- 3 el zwarte peper, versgemalen
- 2 el extra vergine olijfolie

Cranberry glazuur

- 150 ml sinaasappelsap
- 300 g suiker

- 100 g verse cranberries
- Rasp van een sinaasappel
- 1 tl zwarte peper, versgemalen
- 1 tl nootmuskaat
- 150 ml cranberrysap

Gestoofde prei

- 4 stronkjes prei
- 200 ml groentebouillon

- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 4 el ongezouten boter
- 1 tl suiker
- 2 tl verse tijm
- 1 laurierblaadje
- 20 g platte peterselie, fijngesneden
- Peper en zout

CHECK DE RECEPTVIDEO:



DIRECT GAREN



INDIRECT GAREN

BEREIDING TRI-TIP OP DE BBQ

1. Wrijf de tri-tip in met olijfolie, masseer het met peper en zout en laat het 1 uur marineren.
2. Snijd ondertussen, voor de gestoofde prei, de steel van de prei in de lengte door en maak de prei schoon onder koud stromend water. Gebruik alleen het wit.
3. Smelt de boter in een grote pan, voeg de gehakte knoflook en de prei toe, met de snijkant naar beneden. Bak de prei 1 tot 2 minuten aan beide zijden.
4. Draai de prei terug zodat de gesneden kant naar beneden ligt. Besprenkel de prei met 1 tl suiker, tijm en zout. Voeg de bouillon toe met het laurierblad en laat het zachtjes sudderen. Dek de pan af met een deksel, smoor de prei tot deze zacht genoeg is, en voeg de peterselie toe.
5. Verwarm, voor het cranberryglazuur, het sinaasappelsap, 300 g suiker en de cranberries in een pan op middelhoog vuur tot de cranberries openbarsten. Haal de cranberries van het vuur en mix deze in een keukenmachine tot een glad mengsel. Voeg nootmuskaat toe en mix nogmaals. Doe het mengsel terug in de pan en voeg het cranberrysap toe. Laat het geheel tot de helft inkoken.
6. Verwarm de BBQ tot 120 graden (indirecte garing). Leg de tri-tip (kamertemperatuur) vervolgens met de kant waar het vet aan zit naar boven op het BBQ-rooster. Gaar de tri-tip tot een kerntemperatuur van 45 graden.
7. Maak de BBQ gereed voor directe garing en een temperatuur van 200 graden.
8. Leg het vlees op het rooster en grill het 2 minuten. Draai het vlees daarna om, smeer het in met een deel van het cranberryglazuur en grill het nog eens 2 minuten. Herhaal beide handelingen tot een kerntemperatuur van 53 graden. Laat de tri-tip daarna 5 minuten rusten. Snijd het vlees tegen de draad in en serveer het met het cranberryglazuur en de prei.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 995 KCAL (4180 KJ). EIWIJ: 54 G. VET: 44 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 92 G.

Kerntemperatuur tri-tip

Onderstaande tabel geeft weer hoe gaar het vlees wordt bij welke kerntemperatuur. Houd er rekening mee dat de kerntemperatuur van het vlees nog iets oploopt tijdens het rusten.

RARE	Helder rood	45 - 50 °C
MEDIUM-RARE	Rosé	51 - 57 °C
MEDIUM	Licht rosé - bruinig	59 - 63 °C
MEDIUM WELL	Grijs	65 - 67 °C
WELL DONE	Grijsbruin	> 70 °C

Een traditioneel kerstdiner

We zijn gek op tradities. Er zijn dan ook bepaalde gerechten die met het kerstdiner absoluut niet mogen ontbreken. Bereid ze wél zo dat je je gasten ook dit jaar verrast.

Varkensrillette met kumquats

⊙ 3 UUR GAREN IN OVEN EN TIJD OM OP TE STIJVEN (KAN 2 DAGEN VAN TEVOREN GEMAAKT WORDEN) ⊙ 4 PERSONEN ⊙ VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g schouderkarbonade
- 200 g reuzel (vetspek)
- 8 kumquats
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 laurierblad
- 10 takjes tijm (4 om te garneren)
- 50 g gezouten boter
- 4 el Grand Marnier
- 1 el rietsuiker
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 110 graden.
- 2.** Snijd de schouderkarbonade in kleine blokjes en verwarm de reuzel op laag vuur in een pan die in de oven past. Voeg het vlees aan de reuzel toe met tijmblaadjes van 3 takjes, laurierblad en knoflook en zet de pan 3 uur in de oven. Haal het vlees daarna uit de oven en vang het vet op met een vergiet in een kommetje.
- 3.** Trek met twee vorken het vlees tot draadjes en meng in een schaal 6 eetlepels van het vet erdoorheen. Breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
- 4.** Schep de varkensrillette in 4 kleine potjes die je wilt serveren, schenk er een beetje vet op, bestrooi het met de blaadjes van 3 tijmtakjes en zet de potjes in de koeling om op te stijven.
- 5.** Was de kumquats en snijd deze in plakjes.
- 6.** Smelt de gezouten boter in een koekenpan totdat de boter begint te bruisen en bak hierin de schijfjes kumquat. Bestrooi deze met de rietsuiker en een snuffje zout en laat de suiker even smelten. Blus de kumquats af met Grand Marnier en laat ze nog 2 minuten op zacht vuur staan.
- 7.** Serveer de varkensrillette met toast en de lauwwarme kumquats die je net van tevoren erop scheidt. Voeg de overige 4 tijmtakjes toe voor de garnering.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (OP BASIS VAN 4 EL REUZEL, 1 EL PER POTJE): 490 KCAL (2060 KJ). EIWIT: 20 G. VET: 37 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 12 G.

Kipcocktail met mango

⌚ 30 MINUTEN 👥 4 PERSONEN

🍽️ TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g kipfilet
- 1 mango (eetrijp)
- 2 bosuitjes, in ringetjes gesneden
- 2 bolletjes gekonfijte gember, geperst in knoflookpers (1 bolletje voor gemberboter)
- 1 Spaans pepertje, zonder zaadjes, in fijne ringetjes gesneden
- Rasp van 1 sinaasappel
- 2 el slagroom
- 2 el mayonaise
- ½ el kerriepoeder
- 8 plukjes veldsla
- 100 g gezouten roomboter
- Peper en zout
- Toast om erbij te serveren
- 500 ml sinaas-appelsap
- 1 kaneelstokje
- 2 tl gemalen komijn
- 1 tl zout

BEREIDING

1. Maak een bouillon van het sinaas-appelsap, 1 kaneelstokje, komijn en 1 tl zout. Laat het geheel 5 minuten trekken, tegen de kook aan.

2. Snijd de kipfilet in 4 stukken en pocheer deze 10 minuten in de bouillon, tegen de kook aan.

3. Meng de mayonaise met slagroom, kerriepoeder, sinaasappelrasp en 1 geperst gemberbolletje door elkaar.

4. Schil de mango, snijd het vrucht-vlees van de pit, maak hier reepjes van en meng deze met de bosui. Breng het mengsel op smaak met peper en zout.

5. Leg de gepocheerde kipfilet op een plank en snijd het vlees in blokjes van ongeveer 1 cm.

6. Verdeel de plukjes veldsla over 4 brede glazen, leg de stukjes kipfilet erop en voeg de saus toe.

7. Garneer de kipcocktail met mango, bosui en fijne peperringetjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 420 KCAL (1765 KJ).

EIWIT: 14 G. VET: 30 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 22 G.



TIP

Serveer de kipcocktail met toast en gemberboter (meng daarvoor de gezouten roomboter en een geperst gemberbolletje).

Varkenshaas met paddenstoelenroomsaus

⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g varkenshaas
- 100 g uitgebakken spekjes
- 250 g kastanje-champignons
- 250 ml paddenstoelenfond
- 50 ml medium sherry
- 30 g boter
- 125 ml verse slagroom
- Peper en zout

Voor de aardappel-peterseliepuree

- 450 g aardappelpuree
- 4 el slagroom
- Half bosje platte peterselie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Bestrooi de varkenshaas met peper en zout als het vlees op kamertemperatuur is.
- 2.** Verhit de boter en bak het vlees in 3 minuten goudbruin. Zet het vuur lager en bak de varkenshaas nog 8 minuten zachtjes (regelmatig omdraaien).
- 3.** Snijd de schoongemaakte kastanjechampignons in vieren.
- 4.** Haal de varkenshaas uit de pan en laat het vlees onder aluminiumfolie rusten tot gebruik.
- 5.** Bak de kastanjechampignons 5 minuten in het achtergebleven bakvet. Blus de champignons af met sherry en voeg de paddenstoelenfond toe. Laat het geheel 5 minuten inkoken op hoog vuur.
- 6.** Zet het vuur laag, voeg de slagroom toe en laat het nog even inkoken.
- 7.** Snijd de varkenshaas op een plank in plakjes.
- 8.** Serveer het vlees met de saus, aardappel-peterseliepuree en de uitgebakken spekjes.

Aardappel-peterseliepuree

Meng de warme aardappelpuree met de slagroom en voeg er een half bosje fijngehakte, platte peterselie aan toe. Breng het op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 595 KCAL (2500 KJ).
 EIWIJ: 48 G. VET: 34 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD).
 KOOLHYDRATEN: 23 G.

Hertenbiefstuk met bosui en rozenblaadjes

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 hertenbiefstukjes (150 g per stuk)
- 200 g jasmijnrijst
- 40 g boter
- 12 bosuitjes, in stukjes van 5 cm
- 4 el droge sherry
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 4 el geraspte gemberwortel
- ½ tl kaneelpoeder
- 4 el honing
- 4 el rijstazijn (mirin)
- 6 el kippenbouillon (van blokje)
- 4 el donkere sojasaus
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de jasmijnrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking, schep ze in kleine, ingevette timbaaltjes en houd deze warm.
2. Verhit de boter in een koekenpan en bak de hertenbiefstukjes in 5 minuten rondom bruin. Voeg peper en zout naar smaak toe. Neem de biefstukjes uit de pan en laat het vlees 5 minuten rusten op een warme plek.
3. Bak in het achtergebleven bakvet de bosui al omscheppend op hoog vuur en voeg de sherry toe. Laat het geheel nog 2 minuten op laag vuur staan.
4. Schep de bosui uit de pan op voorverwarmde borden.
5. Voeg aan het bakvet knoflook, gemberwortel, kaneel, honing, rijstazijn, kippenbouillon en sojasaus toe. Laat de saus iets inkoken en hou deze warm.
6. Leg de gesneden plakjes vlees gestapeld op de bosui. Schep de saus eroverheen en serveer de hertenbiefstukjes met een timbaaltje jasmijnrijst. Garneren met rozenblaadjes van rettich en biet.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 550 KCAL (2310 KJ). EIWIT: 36 G.
VET: 14 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 66 G.

Rozenblaadjes van rettich en biet

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g rettich (dunne schijfjes)
- 100 g gekookte rode bietjes (dunne schijfjes)

Voor de dressing

- 1 el wittewijnazijn
- 1 tl mosterd
- 1 tl honing
- 3 el arachideolie
- 1 el fijngesneden bieslook
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng de plakjes rettich en biet door elkaar zodat de rettich mooi roze wordt.
2. Klop de azijn, mosterd, honing, arachideolie, bieslook, peper en zout tot een dressing en druppel dit over de 'rozenblaadjes'.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 120 KCAL (505 KJ). EIWIT: 1 G. VET: 11 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Petite tarte tatin

⌚ 45 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ NAGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 50 g poedersuiker
- 75 g boter
- 125 g bloem
- Snuffje zout
- 1 ei
- 4 Elstar appels
- 50 g rietsuiker
- 1 tl kaneelpoeder

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 200 graden.
- 2.** Kneed 50 g boter en de poedersuiker door elkaar. Meng de gezeefde bloem en het ei erdoorheen. Kneed het tot een taai deeg. Leg het deeg daarna in plastic folie in de koelkast om te rusten.
- 3.** Smelt 25 g boter en vet daar kleine bakblikjes mee in. Leg op de bodem bakpapier in de vorm van een cirkeltje en vet dit ook in. Meng de kaneelpoeder en rietsuiker en strooi dit in de bakvormpjes op de gesmolten boter. Verdeel het zodat alles bedekt is.
- 4.** Schil de appels en steek, met een bolletjes-

steker, mooie ronde bolletjes uit. Verdeel de bolletjes over de bakblikjes.

5. Rol het deeg uit en maak cirkels net zo groot als het bakblikje. Leg de cirkels in de bakblikjes op de appelbolletjes en druk deze goed aan. Stop ook de zijkanten goed in. Prik een gaatje in het midden voor de stoom.

6. Bak de tatins 30 minuten in de oven. Laat deze even rusten als ze uit de oven komen. Keer ze om op een bordje.

BEVAT PER PERSOON 440 KCAL (1850 KJ). EIWIJ: 6 G. VET: 17 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 64 G.

TIP

Serveren met een bolletje ijs of slagroom en een muntblaadje.

Noog meer inspiratie

Bij de K urslager houden we ervan om onze klanten te inspireren. Deze drie recepten kun je zo toepassen in elk kerstdiner.

Gegrilde lamskoteletjes met munt-chimichurri

  45 MINUTEN   4 PERSONEN   HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 lamsracks (voor 16 lamskoteletjes), op kamertemperatuur
- 160 g verse peterselie, gehakt
- 80 g verse muntblaadjes, gehakt
- 200 ml extra vergine olijfolie
- 6 el vers citroensap
- 4 el rodewijnazijn
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- Peper en zout

Parelcouscous

- 200 g parelcouscous, gekookt volgens de aanwijzingen op de verpakking
- 1 blikje maïs (200 g)
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 1 el olijfolie
- 4 + 1 el extra vergine olijfolie
- 60 g walnoten, gehakt
- 4 lente-uitjes, in dunne plakjes gesneden
- 2 el citroensap
- 2 el witte wijnazijn
- 40 g verse muntblaadjes, gehakt
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Kruid de lamsracks royaal met peper en zout. Gril de lamsracks tot de gewenste gaarheid (kerntemperatuur 55 graden) is bereikt. Laat het vlees 5 minuten rusten en snijd het in koteletjes voordat je het serveert.
- 2.** Maak ondertussen de munt-chimichurri. Meng de peterselie, munt, olijfolie, citroensap, rodewijnazijn en knoflook in een keukenmachine tot het gelijkmatig dik is. Voeg eventueel peper en zout toe.

Parelcouscous

- 3.** Verhit 1 el olijfolie in een pan met anti-aanbaklaag en bak de courgetteblokjes gaar.

- 4.** Meng in een kom de gekookte parelcouscous met maïskorrels, courgette, walnoten en lente-uitjes. Meng in een aparte kleine kom citroensap, wittewijnazijn en de resterende olijfolie. Roer de salade met de dressing goed door elkaar.

- 5.** Serveer de lamskoteletjes met de parelcouscoussalade en gaarneer met munt-chimichurri.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1550 KCAL (6510 KJ).
EIWIT: 55 G. VET: 124 G (WAARVAN 105 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 50 G.

Geroosterde eendenborst met witlof

⌚ 60 MINUTEN 🍽️ 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 tamme eendenborsten - Peper en zout
(200 g per stuk)

Gratin dauphinois

- 400 g bloemige aardappelen, geschild - 300 ml volle melk
- 200 ml slagroom
- 1 teentje knoflook, fijngehakt - 2 snufjes nootmuskaat
- Peper en zout

Witlof

- 2 stronkjes witlof - 50 g boter
- 25 ml sojasaus - 4 el basterdsuiker
- 100 ml sinaasappelsap

Rodewijnsaus

- 1 sjalot, in dunne plakjes gesneden - 1 stengel selderie, in dunne plakjes gesneden
- 1 wortel, in dunne plakjes gesneden - 1 takje verse tijm
- 1 prei (alleen het wit), in dunne plakjes gesneden - 50 ml rode wijn
- 1 teentje knoflook, geperst - 50 ml rodewijnazijn
- 1 takje verse rozemarijn - 100 ml port
- 500 ml kippenbouillon
- Plantaardige olie

BEREIDING

Gratin dauphinois

1. Snijd de aardappelen in dunne plakken en kook ze beetgaar. Dep de gekookte aardappelen droog en leg ze in een ovenschaal bekleed met bakpapier, waarbij elke laag elkaar overlapt. Meng de room, melk, nootmuskaat, knoflook en een snufje peper en zout in een pan en breng het aan de kook.

2. Verwarm de oven op 160 graden. Giet het roommengsel over de aardappelen en bak deze in de oven circa 45 minuten goudbruin en gaar.

Rodewijnsaus

3. Plaats een pan met plantaardige olie op hoog vuur en voeg, zodra de olie begint te roken, de sjalotjes, wortelen, prei, knoflook en selderij toe. Bak de groenten goed aan. Doe er vervolgens de tijm, rozemarijn, port, rode wijn en azijn bij. Laat het geheel sudderen en inkoken tot het bijna droog is.

4. Voeg de kippenbouillon toe en laat het tot de helft inkoken. Zeef tot slot de ingekookte saus.

Witlof

5. Verwijder alle beschadigde buitenste bladeren en snijd de stronken in de lengte doormidden. Bestrooi de bladeren met een beetje basterdsuiker en karamelliseer ze in een hete pan, met de snijkant naar beneden, tot ze goudbruin zijn.

6. Voeg de sojasaus, sinaasappelsap en boter toe. Leg de deksel op de pan en smoor de witlof gaar. Bedruip de witlof regelmatig.

Eendenborst

7. Maak in de vetrand kruiseling inkepingen van enkele millimeters op 1 cm afstand van elkaar. Verhit een koekenpan met zware bodem op hoog vuur, leg de eendenborst op het vel in een droge pan en bak hem 5 minuten, zodat het vet eruit kan lopen.

Haal de eend uit de pan, gooi het vet weg, doe de eend met de vetrand naar boven weer in de pan en schroei hem in 2 minuten dicht. Draai hem weer op het vel en bak de eendenborst vervolgens nog 3 minuten totdat het vel krokant en goudbruin is. Laat de eendenborst met het vel naar boven op een bord met keukenpapier rusten.

8. Verwarm de rodewijnsaus en snijd de dauphinoise in porties. Snijd de eendenborst in plakjes en verdeel deze over borden met een plakje dauphinoise en een helft witlof. Besprenkel het bord met de saus en serveer het direct daarna.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 740 KCAL (3110 KJ).

EIWIT: 39 G. VET: 45 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 40 G.





Varkensfilet met aardbeien-broccoli-salade

© 30 MINUTEN (EXCLUSIEF 1 UUR MARINEREN) © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g varkensfilet met een beetje rugspek (aan 1 stuk)
- Gember, 4 cm geschild en in plakjes
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 60 ml sojasaus
- 2 tl bruine suiker
- 2 uien, fijngesneden
- 30 g koriander, fijngesneden
- 2 el rijstazijn
- 2 el olijfolie
- 1 tl geroosterde sesamolie
- Peper en zout

Aardbeien-broccoli-salade

- 400 g broccoliroosjes, gehakt
- 200 g aardbeien, in vieren

- 1 rode ui, fijngesneden
- 1 peer, fijngesneden
- 1 zoete appel (Fuji), fijngesneden
- 1 avocado, fijngesneden
- 100 g gedroogde cranberries
- 100 g zonnebloempitten
- 100 g afgebokkelde feta

Maanzaaddressing

- 3 el Griekse yoghurt
- 2 el mayonaise
- 1 el citroensap
- 1 el rodwijnazijn
- 2 el suiker
- 1 el maanzaad
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Maak de marinade: meng in een kom gember, knoflook, sojasaus, bruine suiker, uien, koriander, rijstazijn, olijfolie en sesamolie. Houd 60 ml apart.
- 2.** Marineer de varkensfilet op kamertemperatuur in minimaal 1 uur in een marineerzakje of kom (mag ook een dag van tevoren).
- 3.** Steek de BBQ aan. Haal de varkensfilet uit de marinade en bestrijk die met olijfolie.
- 4.** Gril de varkensfilet aan alle kanten (hoog, directe garing). Bestrijk het vlees met de marinade regelmatig tijdens het grillen.
- 5.** Verplaats de varkensfilet naar de koelere kant van de BBQ (indirecte garing) als alle kanten mooi bruin zijn. Gaar het vlees tot

een kerntemperatuur van 55 graden. Bedek het vervolgens met aluminiumfolie en laat het 10 tot 15 minuten rusten. Snijd de varkensfilet in plakken en verdeel deze over een schaal. Gebruik de apart gehouden marinade om het vlees te besprenkelen.

6. Voeg alle salade-ingredienten toe in een grote kom, behalve de avocado's. Klop in een aparte kom de dressing-ingredienten. Bewaar de salade minimaal 30 minuten in de koelkast. Garneer het gerecht met avocado's en voeg de dressing toe vlak voor het serveren.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 900 KCAL (3780 KJ).
EIWIT: 51 G. VET: 53 G (WAARVAN 41 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 49 G.**

Net even anders

Carpaccio. Tournedos. Beef Wellington. Als je deze typische kerstgerechten net even anders bereidt, ontdek je weer heel andere, nieuwe smaken. En daarvoor hoef je geen keukenprins(es) te zijn.

Carpaccio walnotenbonbon

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN

⌚ VOORGERECHT/AMUSE

BENODIGHEDEN

- 320 g kogelbiefstuk, bevroren
- 100 g walnoten
- 3 el witte balsamico-azijn
- 1 teentje knoflook, gepeld
- Blaadjes van 4 takjes basilicum
- 75 g gemengde sla
- 4 bolletjes mini burratine
- 4 el walnotenolie
- 50 g Parmezaanse kaas
- 4 takjes kervel
- 1 citroenafrikaantje (of een ander eetbaar bloemetje)
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Haal de biefstuk 1 uur voor gebruik uit de vriezer. Snijd er met een scherp mes of snijmachine flinterdunne plakjes van.
- 2.** Pureer, voor de walnotenpasta, in een keukenmachine de walnoten met de knoflook, basilicumblaadjes en de witte balsamicoazijn. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
- 3.** Bekleed de binnenkant van 4 kopjes of ronde schaaltes met plastic folie en vervolgens met de plakjes biefstuk. Laat de plakjes iets over de rand van het kopje hangen. Leg in ieder kopje een bolletje mini burratine en schep er 1 el walnotenpasta omheen. Vouw de overhangende plakjes vlees naar binnen.
- 4.** Verdeel de sla over 4 bordjes en besprenkel deze met de walnotenolie. Haal de bonbons uit het plastic folie en leg ze op de sla.
- 5.** Rasp Parmezaanse kaas boven ieder bordje en maak het gerecht af met een pluk kervel en een eetbaar bloemetje.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (OP BASIS VAN 4 X 2 EL WALNOTENPESTO): 590 KCAL (2480 KJ). EIWIJ: 32 G. VET: 49 G (WAARVAN 36 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.

Tournedos van kalfssukade met sinaasappel-portsaus

⌚ 45 MINUTEN (EXCL. 4 UUR STOVEN)

👤 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g kalfssukade aan een stuk
- 4 el olijfolie
- 750 ml rode wijn
- 5 dl rundvleesbouillon
- 4 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 8 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- 1 grote ui, gehalveerd
- 1 el geplette peperkorrels
- 2 dl rode port
- Rasp van 1 sinaasappel
- 1 kg witte zoete aardappel, geschild
- 1 el roze peperbessen, geplet
- 100 g roompaté
- 4 plakjes frisee sla
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kruid de sukade met peper en zout, verhit olijfolie in een braadpan en bak het vlees rondom bruin.

2. Voeg de rode wijn toe en de rundvleesbouillon (van een blokje of uit een pot), de tijm, rozemarijn, knoflook, de ui met de peperkorrels en 1 tl zout. Breng het geheel aan de kook en stook het vlees op laag vuur in ongeveer 4 uur gaar.

3. Haal het vlees uit het vocht. Rol de sukade strak op in plastic folie en leg het 30 minuten in de koelkast.

4. Doe de port met de sinaasappelrasp in een pan, breng het aan de kook en laat het op laag vuur inkoken tot het stroperig is. Zeef het stookvocht en voeg hiervan 500 ml toe aan de port. Laat het geheel opnieuw inkoken tot een gewenste sausdikte.

5. Snijd de zoete aardappel in gelijke stukken en kook ze in 15 minuten gaar. Giet ze af en maak er een mooie puree van.

6. Haal de sukade uit de koelkast en snijd er gelijke stukken van. Verwarm deze tournedos in de saus.

7. Verdeel de zoete aardappelpuree over 4 borden, leg er de tournedos van kalfssukade bovenop en schep de saus eroverheen. Maak met behulp van een kleine ijsschep van de roompaté een quenelle (langwerpig balletje) en leg deze boven op de tournedos.

8. Bestrooi het gerecht met de roze peperbessen en garneer het met een pluk frisee sla.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 840 KCAL (3530 KJ).

EIWIT: 42 G. VET: 35 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 64 G.



Beef Wellington met verse kruidenflens en duxelles van paddenstoelen

© 60 MINUTEN © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|---|----------------------------------|
| - 600 g ossenhaas aan een stuk, uit de koelkast | Kruidenflens |
| - 500 g champignons | - 60 g bloem |
| - 2 grote sjalotten | - 125 ml melk |
| - ½ bosje peterselie | - 1 ei |
| - 1 rol Tante Fanny bladerdeeg | - 20 g boter |
| - 1 ei, losgeklopt | - Peper en zout |
| - Olijfolie | - 2 takjes tijm (de blaadjes) |
| - Peper en zout | - ½ bosje peterselie, fijngehakt |
| | - ½ bosje bieslook |

BEREIDING

1. Kruid de ossenhaas met peper en zout, verhit 2 el olijfolie in een braadpan en bak de ossenhaas snel rondom bruin. Leg het vlees, als het afgekoeld, is terug in de koelkast.
2. Hak de champignons in kleine stukjes (duxelles) en doe hetzelfde met de sjalotten en de peterselie.
3. Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan, fruit hierin de sjalotten en doe de gehakte champignons erbij. Voeg de peterselie toe en laat op middelhoog vuur het vocht verdampen. Dit kan 30 minuten duren.
4. Meng voor de kruidenflens bloem, melk, ei, boter, peper en zout, bieslook en peterselie en bekleed hiermee een ingevette bakplaat van 40 bij 60 cm. Bak in een oven van 125 graden in 15 minuten een mooie flens.
5. Rol het bladerdeeg uit en snijd het doormidden. Leg op een helft de kruidenflens met in het midden de drooggebakken duxelles. Leg daar bovenop het vlees. Vouw het deeg om het vlees heen. Zorg dat er niet te veel overlapt. Draai het geheel om en zorg dat de sluiting onder ligt.
6. Rol over de resterende helft bladerdeeg een deegsnijder, trek het iets uit elkaar en bekleed hiermee de bovenkant van de ingepakte ossenhaas. Besmeer het geheel met het losgeklopt ei.
7. Leg dit op een met bakpapier beklede bakplaat in een oven van 200 graden en bak de Beef Wellington 30 minuten tot een kerntemperatuur van 45 graden.
8. Serveer de beef Wellington met een rode-wijnsaus. Zie pagina 12 voor een suggestie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 750 KCAL (3150 KJ). EIWIJT: 49 G.
VET: 45 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 35 G.

Ossenstaartbouillon

⌚ 20 MINUTEN (EXCL. STOOFTIJD)

👤 4 PERSONEN 🍷 TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg ossenstaart
- 1 prei
- 1 winterpeen
- 1 stengel bleekselderij
- 1 ui, gehalveerd
- 1 teentje knoflook, geplet
- 2 kruidnagels
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes platte peterselie
- 250 ml madeira
- Peper en zout
- 200 ml slagroom (zonder suiker), lobbij geklopt
- 1 tl kerriepoeder (afgestreken)
- 1 el mini zilveruitjes (gehalveerd)

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden. Kruid de ossenstaart met peper en zout en leg hem op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet het in de oven en laat de ossenstaart in 1 uur bruin worden.

2. Haal de ossenstaart uit de oven en leg hem in een soeppan. Voeg zoveel water toe totdat hij onder staat. Snijd de winterpeen, de prei en de bleekselderij in grove plakjes en voeg dit toe.

3. Doe er de ui, knoflook, kruidnagels, laurier en peterselie bij en laat het geheel 4 uur op zeer laag vuur trekken. Schuim de bouillon tussentijds regelmatig af.

4. Haal de ossenstaart uit de bouillon, pluk het vlees in kleine stukjes, breng het op smaak met peper en zout en meng de zilveruitjes erdoorheen. Maak met behulp van plastic folie rolletjes met een diameter van 4 cm en laat dit afkoelen in de koelkast. Zeef de bouillon en breng deze verder op smaak met peper, zout en de madeira.

5. Zorg dat de bouillon goed heet is en schenk deze in mooie cocktailglazen. Schep de lobbige room erop en strooi er een beetje kerriepoeder op.

6. Snijd plakjes van de rolletjes ossenstaart en serveer het met de bouillon.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON (BEREKEND MET 600 G VLEES EN 400 G BOT): 800 KCAL (3360 KJ).
EIWIT: 28 G. VET: 69 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 8 G.



TIP

Ossenstaart is ook lekker in combinatie met noedels en paksoi.



Lekker om te delen

Samen koken geeft plezier en een extra dimensie aan het kerstdiner. Deze drie hoofdgerechten kun je samen bereiden, om ze vervolgens in een handomdraai aan elke tafelgast te serveren.

Kippenragout met paddenstoelen

© 40 MINUTEN © 4 PERSONEN © VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g kipfilet
- 70 g roomboter
- 1 sjalotje, fijngesneden
- 1 el kerriepoeder
- 350 ml kippenbouillon
- 250 g wilde paddenstoelen
- 3 takjes platte peterselie
- 40 g bloem
- 1 dl kokosmelk
- 4 el arachideolie
- 4 vellen diepvries filodeeg (ontdooid)
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Smelt 20 g boter in een pan en laat het sjalotje zachtjes glazig fruiten met de kerriepoeder. Voeg de bouillon toe en breng het aan de kook. Leg de kipfilet erin en laat het in circa 15 minuten tegen de kook aan gaar worden (halverwege omdraaien). Neem de kipfilet uit de bouillon en snijd er kleine stukjes van.
- 2.** Verwarm de oven op 180 graden. Vet 4 muffinholtes in met 1 el arachideolie. Snijd de vellen filodeeg in vieren, beboter elk vel en bekleed de holtes elk met 4 stukjes filodeeg. Bak het deeg in de oven in circa 8 minuten goudbruin en knapperig.
- 3.** Verwarm de bouillon. Smelt de rest van de boter in

een pan, voeg de bloem toe en roer dit tot het gaar is (ongeveer 1 minuut). Voeg, al roerend, scheutje voor scheutje de warme bouillon toe. Blijf roeren tot een gladde, dikke ragout of saus ontstaat. Roer dan de kokosmelk, de paddenstoelen en stukjes kip erdoorheen. Verwarm de ragout zachtjes tot een mooie dikte en breng deze op smaak met peper en zout.

4. Schep de ragout in de bakjes filodeeg en strooi de peterselie eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 530 KCAL (2225 KJ). EIWIT: 23 G. VET: 36 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 27 G.

Geroosterde kip à l'orange

⌚ 70 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 hele kip, ca 1,2 kg
- 4 el olijfolie
- 4 sinaasappels, 1 in 2 helften gesneden en 1 in partjes gesneden
- 3 takjes tijm
- 30 ml honing
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 el balsamicoazijn
- 1 el citroensap
- Peper

Voor de broccolipuree

- 600 g rode aardappelen, in vieren gesneden
- 100 ml karnemelk
- 2 + 2 el olijfolie
- 2 tl vers citroensap
- 200 g broccoliroosjes
- 2 tl water
- 40 g geraspte cheddarkaas
- Peper en zout

BEREIDING

1. Pers het sap van 2 sinaasappels uit in een kom. Meng het met 4 el olijfolie, knoflook, honing, balsamicoazijn, citroensap en peper.
2. Verwarm de oven op 180 graden. Doe 2 helften sinaasappel en tijm in de kip en leg deze in een ovenschaal met de borst naar beneden. Giet het sinaasappelsapmengsel eroverheen en leg de partjes ernaast. Zet de ovenschaal in de oven en draai de kip na 20 minuten om, zodat ook het vel van de borst bruin en knapperig wordt. Rooster het nog 30 tot 40 minuten tot de poot een kerntemperatuur van 70 graden heeft). Bedruip de kip af en toe met braadvet.
3. Kook, voor de broccolipuree, de aardappels in ruim water gaar. Verwarm, als de aardappelen koken, 2 el olijfolie in een pan op middelhoog vuur en bak de broccoliroosjes 2 minuten. Roer regelmatig. Voeg citroensap en water toe aan de pan. Dek de pan af, zet het vuur lager en kook de broccoli gaar.
4. Haal de gegaarde kip uit de oven en verpak deze losjes in aluminiumfolie (10 minuten laten rusten).
5. Giet de aardappels af en doe de karnemelk en 2 el olijfolie eroverheen. Pureer het geheel vervolgens grof. Roer de broccoli, kaas, peper en zout door de puree. Serveer de kip met de puree.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 935 KCAL (3925 KJ).
EIWIT: 40 G. VET: 63 G (WAARVAN 48 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 48 G.





Tarte Boeuf Bourguignon met Haricots Verts Citron

© 25 MINUTEN EN 2,5 UUR BAKTIJD • 4 PERSONEN • HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg runderribblappen, in blokjes van 3 x 3 cm
- 3 el zonnebloemolie
- 4 stengels bleekselderij, fijngesneden
- 3 grote uien, fijngesneden
- 6 grote wortels, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 takjes verse tijm
- 3 laurierblaadjes
- 1 steranijs
- 1 el basterdsuiker
- 750 ml rode wijn
- 3 el bloem (+ 1 el om te bestuiven)
- 2 el tomatenpuree
- 2 blokjes runderbouillon
- 500 g bladerdeeg
- 1 ei, losgeklopt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 140 graden. Bak de blokjes vlees op hoog vuur rondom bruin in een met zonnebloemolie verwarmde grote braadpan en schep ze regelmatig om. Neem het vlees uit de pan. Bak vervolgens de selderij, uien en wortels 5 minuten tot ze beginnen te kleuren. Voeg dan de knoflook, tijm, laurierblaadjes en steranijs toe en laat het geheel nog 1 minuut bakken.

2. Strooi suiker en bloem over het groenten-/kruidenmengsel en roer het door elkaar. Meng daarna de tomatenpuree erdoorheen en voeg de wijn toe. Schraap de bodem van de pan met de lepel. Voeg het rundvlees toe en verkruimel de bouillonblokjes. Giet net genoeg kokend water om het vlees en de groenten te bedekken. Breng alles aan de kook. Roer goed door, leg de deksel op de pan en zet het 2 uur in de oven tot het vlees gaar is.

3. Verhoog de oventemperatuur tot 200 graden. Schep, zodra het vlees gaar is, alles over in een ronde ovenschaal en laat het vlees wat afkoelen.

4. Leg de plakjes bladerdeeg op elkaar en rol ze uit tot een ronde lap die circa 4 cm groter is dan de ovenschaal. Snijd van de ronde lap een reep van 2 cm rondom af. Bestrijk de rand van de ovenschaal met water en duw de reep deeg hierop vast. Bestrijk de reep met wat ei. Leg nu het deegdeksel op de ovenschaal. Duw de rand goed vast en snijd deze eventueel netjes bij. Bestrijk het deeg met ei en prik er een paar gaatjes. Bak de schotel in circa 30 minuten goudbruin.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1280 KCAL (5375 KJ). EIWIJ: 64 G.
VET: 72 G (WAARVAN 41 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 72 G.

Flat iron steak met gefrituurde uienringen

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 x 150 g flat iron steak (sukade)
- 2 el hazelnootolie
- 2 el sherry-azijn
- 2 el plantaardige olie
- 2 el ongezouten boter
- 1 sjalot
- 1 el verse tijm
- 2 tl zwarte peper, grof gemalen
- 2 tl groene peperkorrels op sap, grof gehakt
- 1 el Dijon mosterd
- Peper en zout

Uienringen

- Frituurolie
- 150 ml karnemelk
- 2 el appelazijn
- 200 g bloem
- 3 grote uien, dik gesneden in ringen
- 100 g waterkers

BEREIDING

- 1.** Klop de hazelnootolie en 1 el sherry-azijn in een kleine kom en breng de vinaigrette op smaak met peper en zout.
- 2.** Verhit plantaardige olie in een koekenpan. Kruid het vlees met peper en zout, bak het 4 à 5 minuten per kant voor medium-rood en laat het 10 minuten rusten.
- 3.** Verwarm de boter en een fijngesneden sjalot in dezelfde pan op middelhoog vuur. Roer af en toe tot de sjalot zacht wordt (circa 4 minuten). Voeg de tijm en de zwarte en groene peperkorrels op sap toe en bak het geheel ongeveer 2 minuten. Voeg de resterende sherry-azijn en 2 el water toe en laat dit sudderen tot de saus dik genoeg is. Haal de saus van het vuur, klop de mosterd erdoorheen en breng het op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 690 KCAL (2900 KJ). EIWIJ: 39 G.
VET: 43 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 35 G.

Uienringen

- 1.** Verwarm de frituurolie tot 180 graden. Meng de karnemelk en appelazijn in een ondiepe kom. Doe bloem in een andere kom en voeg peper en zout naar smaak toe. Haal de uienringen eerst door het bloemmengsel, daarna door het mengsel van karnemelk en appelazijn en nog een keer door het bloemmengsel.
- 2.** Frituur de uienringen (niet te veel tegelijk) goudbruin en knapperig in ongeveer 3 minuten. Laat de uienringen uitlekken op keukenpapier.
- 3.** Snijd de flat iron steaks tegen de draad in dunne plakjes en serveer het vlees met mosterdsaus, waterkers, de vinaigrette en de uienringen.



Vullen, rollen, genieten

Wie de tijd wil nemen voor een hoofdgerecht, kan aan de slag met smakelijk gevuld en gerold vlees, zoals rollade of schnitzel. Altijd een succes!



Kalfsschnitzels met marsala

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsschnitzels (elk 100 g)
- 100 g brood, zonder korst
- 4 plakjes ontbijtspek
- 4 reepjes Fontina kaas
- 2 eierdooiers
- 4 ansjovisfilets in olie
- 1 bosje gemengde kruiden van salie, peterselie, tijm en marjoraan (fijngehakt). Bewaar 4 salieblaadjes voor de garnering.
- 8 kleine sjalotten
- 50 g boter
- 1 dl droge marsala
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Hak het brood grof en meng het met de eierdooiers, de gehakte kruiden en 4 ansjovisfilets fijngesneden.
- 2.** Bestrooi de kalfsschnitzels met zout en peper en beleg elk plakje met het kruidenmengsel. Leg daar een reepje Fontina kaas op.
- 3.** Rol de kalfslapjes op en wikkel om elk rolletje een plakje ontbijtspek en bind er een touwtje omheen.
- 4.** Maak de sjalotten schoon en snijd ze in vieren.
- 5.** Bak de rolletjes in 3 minuten samen met de sjalotten op laag vuur in 20 g boter in een koekenpan. Blus het vlees af met de marsala.

- 6.** Doe een deksel op de pan en laat het vlees, samen met de sjalotten, op laag vuur 10 minuten garen.
- 7.** Bak in 30 g boter de 4 salieblaadjes.
- 8.** Haal de touwtjes van het vlees en serveer de kalfsschnitzels met de salieblaadjes, de sjalotten en het overgebleven bakvocht.

TIP

Heerlijk om te serveren met tagliatelle.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ).
EIWIT: 35 G. VET: 26 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 17 G.

Rollade van porchetta met appelstroop

⌚ 4 UUR 🍴 6 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 kg buikspek met zwaard
- 2 el rozemarijnnaaldjes, fijngenhakt
- 4 el baking soda
- 2 el olijfolie
- 4 el appelstroop
- Versgemalen peper en zeezout
- 4 el venkelzaad

BEREIDING

1. Een dag voor gebruik: rol het buikspek op en kijk hoever zwaard alleen aan de buitenkant zit. Snijd de rest met een scherp mes weg. Zwaard dat in de rollade zit, wordt taai en niet knapperig. Prik met een scherp mes veel gaatjes in het zwaard en wrijf dit in met baking soda en zout. Pak het vlees in plastic folie in en leg het in de koeling.

2. Spoel de volgende dag het zout en de baking soda van het vlees en dep het goed droog.

3. Snijd de vleeskant van het buikspek kruislings in met een scherp mes.

4. Maak een mengsel van appelstroop, venkelzaad, fijngehakte rozemarijnnaaldjes en zout, en smeer dit op de vleeskant (ook tussen de inkepingen).

5. Bind de rollade stevig met een keukentouw.

6. Smeer het zwaard in met olijfolie en bestrooi het met zeezout.

7. Verwarm de oven op 140 graden.

8. Leg de rollade op een rooster (met een lekbak eronder) en zet het vlees 3 uur in de oven. De kerntemperatuur is dan ongeveer 65 graden.

9. Verwarm de oven tot 240 graden voor een knapperige korst. Dit duurt ongeveer 25 minuten. Haal het vlees uit de oven en laat het (niet afgedekt) 15 minuten rusten. Snijd de rollade in mooie plakken.

10. Serveren met grove hete bliksem en knoflookolie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 750 KCAL (3150 KJ). EIWIT: 45 G. VET: 60 G (WAARVAN 37 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 7 G.



CHECK DE RECEPTVIDEO:



Grove hete bliksem met knoflookolie

⌚ 30 MINUTEN 🍴 6 PERSONEN 🍽️ BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg aardappelen, geschild en in gelijke stukken gesneden
- 2 grote zure appels, geschild en in blokjes van 1 cm gesneden
- 4 teentjes knoflook, gepeld en in vieren gesneden
- 8 el olijfolie
- 25 g boter
- 4 takjes platte peterselie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de olijfolie op laag vuur met de knoflook en laat de smaak van de knoflook in de olie trekken.

2. Kook de aardappelen met zout gaar in 25 minuten. Giet de aardappelen af en laat ze uitstomen.

3. Klop met de mixer de knoflookolie door de aardappelen. Blijf kloppen tot een puree ontstaat en breng het op smaak met peper en zout.

4. Hak de platte peterselie fijn en mix dit door de puree.

5. Smelt de boter in een pan en bak de blokjes appel in 5 minuten tot ze zacht zijn. Schep de appelblokjes door de puree.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 350 KCAL (1470 KJ). EIWIT: 3 G. VET: 23 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 32 G.

Rollade van procureur met mosterdsaus

⌚ 120 MINUTEN 🍴 4 TOT 6 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg procureur (vraag de Keurslager om het te snijden voor rollade)
- 2 el olijfolie
- 2 dl zoete witte wijn
- 4 el grove mosterd
- 150 g boter
- Peper en zout

Voor de vulling

- 25 g boter
- 1 el olijfolie
- 2 grote uien, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, geperst
- 140 g baconreepjes
- 50 g pijnboompitjes (licht geroosterd in een koekenpan)
- 25 g fijngehakte salieblaadjes
- Fijn geraspte schil van 2 citroenen
- 40 g platte peterselie, fijngehakt
- 100 g broodkruim
- 1 eierdooier, losgeklopt

1. Verwarm de boter en olijfolie in een koekenpan. Bak de uien in 10 minuten tot ze zacht zijn.
2. Schep de uien in een kom. Bak de baconreepjes goudbruin en voeg de pijnboompitjes, knoflook, salieblaadjes en citroenrasp toe.
3. Roer de peterselie, broodkruim en eierdooier (losgeklopt) door het mengsel en voeg het bij de uien.
4. Verdeel het mengsel over de procureur, rol het vlees voorzichtig op en bind het dicht met keukentouw.
5. Verwarm de oven op 125 graden.
6. Smelt in een braadpan 150 g boter en voeg 2 el olijfolie toe.
7. Bestrooi het vlees royaal met peper en zout.
8. Schroei de procureur rondom dicht en blus het vlees af met witte wijn. Zet het vuur laag en laat het vlees nog 5 minuten sudderen.
9. Steek een thermometer in de rollade en zet de pan (met de deksel erop) in de oven.
10. De kerntemperatuur moet 72 graden zijn (ongeveer 1,5 uur).
11. Haal de rollade uit de pan en laat het vlees 10 minuten rusten.
12. Zet de pan terug op het vuur en voeg 4 el mosterd aan het bakvet toe.
13. Snijd de rollade in plakken. Serveer het vlees met sjalottenpuree met wortel en prei en schep de jus eromheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 950 KCAL (3990 KJ).

EIWIT: 50 G. VET: 72 G (WAARVAN 41 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 18 G



Sjalottenpuree

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 grote sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 1 takje tijm
- 2 el olijfolie
- 4 wortelen
- 1 prei
- 50 g boter
- 2 el suiker
- Peper en zout

BEREIDING

1. Maak met een dubbele laag van aluminiumfolie een zak en vouw de randjes om.
2. Doe de sjalotten, tijm, knoflook en olijfolie in de zak, vouw deze goed dicht en leg de zak onder in de oven op een bakplaat bij de procureur, 40 minuten voordat de procureur uit de oven komt.
3. Rasp de wortelen, snijd deze in staafjes van 5 cm en kook ze 10 minuten beetgaar.
4. Was de prei goed en snijd stukjes van 3 cm. Kook de prei 4 minuten. Laat de prei, na het afgieten, schrikken in ijswater.
5. Haal de sjalotten uit de oven

- en laat ze afkoelen. Pel de sjalotten en pureer deze in de keukenmachine tot een gladde massa ontstaat. Voeg peper en zout naar smaak toe.
6. Smelt boter in een koekenpan met suiker en zout. Voeg de stukjes prei en de wortelstaafjes toe en laat op zacht vuur de groenten karamelliseren. Laat het geheel goed doorwarmen.
 7. Smeer de sjalottenpuree uit op een voorverwarmde schaal of borden en drapeer hier de wortel en preistukjes omheen samen met de procureur.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 255 KCAL

(1070 KJ). EIWIT: 3 G. VET: 18 G (WAARVAN

10 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 18 G.

Entrecote rollade met pruimen op witte port en pastinaak

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g entrecote (vraag de Keurslager om het te snijden voor rollade)
- 12 plakjes ontbijtspek
- 200 g gedroogde pruimen, zonder pit, fijngehakt
- Rasp van 2 sinaasappels
- 1 dl witte port
- 2 pastinaken
- 2 dl slagroom
- 100 g roomboter
- 12 kleine aardappeltjes
- 2 bosuities
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng de fijngehakte pruimen met het rasp van de sinaasappel en 2 el witte port.
2. Bestrooi de entrecote met peper en zout en leg er de plakjes ontbijtspek op. Leg het pruimenmengsel in het midden van de lap.
3. Rol de entrecote (niet te) strak op en bind de rollade dicht met keukentouw.
4. Verwarm de oven op 150 graden, schil de aardappeltjes, kook ze licht voor en steek ze uit in mooie rondjes.
5. Smelt 50 g boter in een braadpan en laat de boter bruin worden. Braad het vlees aan alle zijden goed aan, voeg de aardappeltjes toe en bak deze mee. Blus het vlees af met de rest van de port.
6. Zet de pan in de oven met een vleesthermometer. Houd de rollade in de oven tot een kerntemperatuur van 48 graden en bedruip het vlees regelmatig met het braadvocht.

7. Schil de pastinaken en snijd deze in gelijke delen. Kook de pastinaken gaar in 1 dl slagroom en 25 g boter. Vul het geheel aan met water zodat alles onder staat. Giet af en maak er met de staafmixer en de resterende room en boter een zachte mousseline van. Voeg peper en zout naar smaak toe.
8. Haal de rollade, bij een kerntemperatuur van 48 graden, uit de oven en uit de pan en laat het vlees 10 minuten rusten.
9. Knip het touw los en snijd de rollade in mooie plakken. Leg deze op de mousseline met de aardappeltjes eromheen met daarover het braadvocht.
10. Garneer het gerecht met stukjes gewelde pruimen in witte port en strooi er fijngehakte bosui omheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1000 KCAL (4200 KJ).
EIWIT: 59 G. VET: 55 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 60 G.

Gewelde pruimen in witte port

BENODIGDHEDEN (VOOR 1 POT)

- 375 g gewelde pruimen
- 300 ml witte port

BEREIDING

Doe de gewelde pruimen in een pot en giet de port eroverheen. Laat het geheel 1 week intrekken. Het is heel goed te bewaren en ook heerlijk bij vlees of een plankje met kaas.

VOEDINGSWAARDE PER POT: 1300 KCAL (5460 KJ). EIWIT: 6 G. VET: 2 G (WAARVAN 1 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 223 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Varkenshaas met ansjovis, Parmezaanse dressing en courgetti

© 25 MINUTEN © 4 PERSONEN © GOURMETGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g varkenshaas, in kleine stukken
- 1 el korianderzaad, geplet
- 5 ansjovisfilets
- 80 g Parmezaanse kaas, geraspt
- Sap en rasp van 1 kleine citroen
- 1 courgette
- 15 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Was de courgette en snijd er met behulp van een juliennesnijder dunne slierten van.
2. Meng de ansjovis, de Parmezaanse kaas, citroensap en -rasp en 11 el olijfolie in een keukenmachine tot een egale dressing.
3. Besmeer de stukjes varkenshaas met 2 el olijfolie en breng ze op smaak met peper, zout en korianderzaad.
4. Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan (of in gourmetpannetjes) en schep hierin de courgetti kort om. Breng het op smaak met peper en zout.
5. Leg ondertussen de stukjes varkenshaas boven op de grillplaat en gril ze totdat ze van binnen mooi rosé zijn en van buiten strepen hebben.
6. Serveer de varkenshaas met courgetti en besprenkel het geheel met de Parmezaanse dressing.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 715 KCAL (3005 KJ). EIWIT: 29 G.

VET: 64 G (WAARVAN 52 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 5 G.





Gourmetten in stijl

Gourmetten moet niet al te ingewikkeld zijn. Met een net iets andere voorbereiding tover je gourmetgerechtjes tevoorschijn waarvan iedereen aan tafel geniet.

Biefstuk met paprika beurre noisette

© 15 MINUTEN © 4 PERSONEN © GOURMETGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g biefstuk
- 165 g roomboter
- 1 el gerookte paprikapoeder
- 1 kleine knolselderij, geschild en in kleine blokjes geblancheerd
- 2 el gehakte hazelnoten, geroosterd
- Peper en zout

BEREIDING

1. Laat 125 g roomboter in een steelpan op middelhoog vuur gelijkmatig smelten totdat de boter na ongeveer 10 minuten lichtbruin kleurt en notig ruikt. Dit is de beurre noisette. Schep de eiwitten eraf, haal de boter van het vuur en roer de gerookte paprikapoeder erdoorheen.
2. Smelt 20 g roomboter in een pan en bak hierin de blokjes knolselderij goudbruin.

3. Snijd de biefstuk in kleine 'puntjes'. Smelt de rest van de roomboter in de gourmetpannetjes en bak hierin de biefstukpuntjes kort rondom bruin. Breng ze op smaak met peper en zout en serveer ze met de blokjes knolselderij, paprika beurre-noisette en geroosterde hazelnoot.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 490 KCAL (2060 KJ). EIWIJ: 21 G. VET: 40 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 8 G.



Mini kipsaté met limoen-sesamsaus

⌚ 30 MINUTEN (EXCL. MARINEREN)
👤 4 PERSONEN 🍴 GOURMETGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g kipfilet, in blokjes
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gepeld en geperst
- 1 rode peper, zonder zaadlijsten in ringetjes
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl korianderzaad
- 4 el ketjap manis
- 2 el vissaus
- 10 diepvries limoenblaadjes, zonder nerf en in kleine stukjes
- Sap en rasp van 2 limoenen
- 6 el tahin (pindakaas kan ook)
- 5 cm gember, geschild en geraspt
- 1 el kokosbloesemuiker (of bruine suiker)

BEREIDING

1. Meng de ui, knoflook, rode peper, komijnzaad, korianderzaad, ketjap, vissaus, limoenblad, tahin, gember, limoensap en -rasp en kokosbloesemuiker in een keukenmachine tot een egale saus.
2. Meng 2 eetlepels van de saus met de blokjes kipfilet en laat dit minimaal een half uur staan.
3. Doe de andere helft in een steelpan tot gebruik.
4. Maak kleine spiesjes van de kipfilet en leg ze boven op de warme plaat van het gourmetstel en grill ze in 8 tot 10 minuten gaar.
5. Verwarm ondertussen de saus en serveer het samen met de gekookte witte rijst bij de spiesjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 320 KCAL (1345 KJ). EIWIT: 25 G. VET: 16 G (WAARVAN 14 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 17 G.

Hamburgersterren op brioche met zoetzuur van rode kool

© 20 MINUTEN (EXCL. MARINEREN) © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 250 g rundergehakt
- 1 ei
- 60 g paneermeel
- ½ tl 5 spices
- 12 sneetjes mini briochebrood
- 100 g rode kool, in blokjes gesneden (kant-en-klaar)
- 1 perzik (kleine partjes)
- 2 mini-komkommers (dunne plakjes)
- Sap en rasp van 1 limoen
- 150 ml natuurazijn
- 1 steranijs, geplet
- ½ tl kaneelpoeder
- 75 g suiker
- 4 el tomatenketchup
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng het gehakt met het ei, 40 g paneermeel, 5 spices, peper en zout. Druk het vlees uit tot een lap van ongeveer 1 cm dik en steek er met behulp van een vormpje sterretjes uit. Leg ze op een plank met de resterende paneermeel zodat ze niet blijven plakken.
2. Verwarm de azijn met de suiker, steranijs en kaneelpoeder. Roer totdat de suiker is opgelost en laat het afkoelen.
3. Haal de steranijs eruit en voeg het limoensap toe.

4. Leg de rode kool, perzik en komkommerpartjes op een schaal en besprenkel het geheel met de zoetzure saus en de limoenrasp.
5. Bak de hamburgersterren in de olijfolie in de gourmetpannetjes in ongeveer 5 minuten gaar.
6. Serveer ze op een sneetje brioche met het zoetzuur van rode kool en eventueel wat tomatenketchup.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 620 KCAL (2605 KJ). EIWIJ: 23 G. VET: 24 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 75 G.



Altijd iets nieuws!

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.

Uiige bal

Een zoetig delicate gehaktbal, rijk van smaak. Bereiden in een voorverwarmde oven (150°C) tot de gehaktbal een kerntemperatuur van 68°C heeft. In de braadpan kan ook: op middelhoog vuur rondom dichtschroeien en vervolgens circa 15 minuten braden. Regelmatig draaien met de deksel schuin op de pan. Heerlijk met gebakken champignons en krieltjes.

VAN 23 NOVEMBER
T/M 6 DECEMBER

100 gram
€ 1,60



Surprisebal

Een royaal gevulde en verrassend gekruide gehaktbal. Kan zowel in de oven (voorverwarmen tot 150°C en een kerntemperatuur van 68°C is bereikt) als in de braadpan. Dan op middelhoog vuur rondom dichtschroeien en 15 minuten laten braden. Regelmatig draaien met de deksel schuin op de pan. Menusuggestie: serveren met bloemkoolroosjes en gekookte aardappelen.

VAN 7 T/M 20
DECEMBER

100 gram
€ 1,49



Crunchy rosbeef

Een heerlijk zoet en licht pittig stukje rosbeef met een krokante korst. Bereiden in een voorverwarmde oven (180°C) in 14 tot 16 minuten. Serveer de rosbeef met gebakken krieltjes en sperziebonen om er optimaal van te genieten.

VAN 21 DECEMBER
T/M 3 JANUARI

100 gram
€ 2,95



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
 DeKeurslagers

Bladmanagement en redactie

Fortelle. Content met een verhaal.
 Linda Uijtewaal, Joep van Gestel en
 Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Receptuur

Silvia Klein (Als het over koken gaat!)
 Stephan van Oppenraaij
 Rita Hooghuis (Voor het creëren van smaken en sferen)
 Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie

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

Vormgeving

Fortelle. Content met een verhaal.

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 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,-.

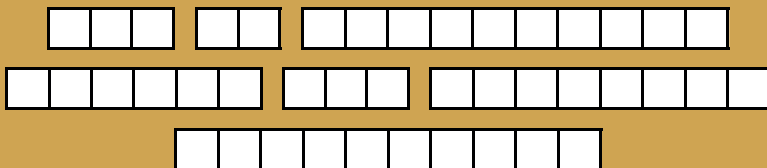
De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 30 december 2020 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AMUSE	GOURMET	MENGEN	PRUIJEN
AVOCADO	HONING	MOSTERDSAUS	RAGOUT
BIESLOOK	KARNEMELK	OSSENSTAART	RETTICH
BLOEM	KERVEL	PAKSOI	REUZEL
BOSUI	KETJAP	PEER	TIJM
BOTER	KIP	PERZIK	VELDSLA
DRESSING	KRUIDENFLENS	POEDERSUIKER	WATER
GARING	LAMSRACK	PORT	ZEEZOUT
GEHAKT	MADEIRA	PREI	



©www.puzzelpro.nl



Kennismakingspakket met Magnum van de Wijnbeurs

44% KORTING

6 FLESSEN
+ MAGNUM (1,5L.)

Profiteer nu van dit Kennismakingspakket met onze vijf populairste rode wijnen.

Geniet van:

- de romige **topfavoriet** La Pauline
- Acantus: bekroond met **10 medailles**
- een rijk gekruide klasse **Sangiovese**
- een sappige en romige **Manieri**
- een boterzachte vijf jaar oude **Reserva**

Inclusief een Magnumfles (1,5 l.) La Coupole 'Bâtard du Pape' met Châteauneuf karakter.

Nu slechts € 39,99 per pakket en gratis thuisbezorgd met **actiecode PR2KP**.

Door ons
Unieke Proefpanel
Geselecteerd



"Al onze wijnen worden blind geproefd door een deskundig proefpanel van 8 wijncijfers, met samen 170 jaar proefervaring. De beste en meest koopwaardige wijnen worden door hen geselecteerd."

- WIJNBEURS PROEFPANEL

Geen 18,
geen alcohol



de **WIJNBEURS**

Bestel via: **WIJNBEURS.NL/PROEF**

Geldig t/m 3 januari 2021. Art. 3371907. * Alleen geldig op dit pakket. Maximaal 2 pakketten per klant. Niet geldig i.c.m. andere acties. Tel. bereikbaar ma. t/m vrij. 8.30 -18.00 uur, za. 8.30 -14.00 uur (0294 - 788 103)