

# PROEF



KEURSLAGER

2 | 2020

het vakmanschap van de Keurslager

Yes, het is  
weer lente!



SIMPEL EN SNEL  
WOKKEN

VIER KEER  
ASPERGES

HEERLIJK  
LAMSVLEES



# IN DEZE PROEF



- 3 “Wat is er allemaal mogelijk met lamsvlees?”
- 6 Onze keuze dit keer: geroosterde lamsvlees
- 8 Klaar in een mum: pasta met aubergine en gerookte kipfilet
- 9 Net zo snel op tafel: gado gado van Hollandse groenten en kippendij

## Lente? Vier keer asperges in de hoofdrol!

- 11 Schnitzelrollade met asperges en romige mosterdsaus
- 12 Aspergesalade met eieren en ham
- 13 Kalfsoester met gremolata en asperges
- 14 Varkenshaas met geroosterde asperges

- 15 Met weinig ingrediënten: biefstuk tartaar met groentelinten
- 16 Vertrouwd: noedels met gehaktballetjes
- 17 Gewaagd: noedels met ossenhaas

## In een handomdraai iets lekkers op tafel

- 18 Groene groenten met diamanthaas
- 19 Biefstuk met mihoensalade uit de wok

- 20 Keurslager Specials
- 22 Culinaria
- 23 Puzzelen met Proef



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

*"Ook helemaal klaar voor de lente?"*



“Wat kan ik allemaal met lamsvlees?”

“Je kunt van het hele dier eten. Het vlees is mager, rosé het lekkerst en leent zich voor allerlei bereidingstechnieken. Wat dat betreft lijkt lamsvlees wel op rundvlees”, zegt KeurSlager Frank Schaafsma.

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](http://www.keurslager.nl/contact)

 [info@keurslager.nl](mailto:info@keurslager.nl)

 /keurslagers

 keurslagers





# Hulde aan het lam

In Nederland eten we amper lamsvlees. En dat is vreemd, want aan lammeren geen gebrek in onze weilanden. Bovendien kun je van het hele lam eten – net als van het rund en het varken – én lamsvlees is eenvoudig te bereiden. Tijd voor verandering.

**O**m meer te leren over de heerlijke smaak van lamsvlees pakken we de boot en maken we de overtocht naar Terschelling. Wie in het voorjaar een rondje over het eiland fietst, ziet volop lammeren langs de dijk grazen. In het dorp West-Terschelling zit in de schaduw van de beroemde vuurtoren Brandaris, Keurslager Frank Schaafsma, specialist in lamsvlees. In zijn zaak verkoopt de jonge slager onder meer heerlijke lamskoteletten, lamsboutsteak, lamsburgers, lamsspiesjes, lamshaasjes, lamsrack, lamspoulet, lamsschenkels, lamsgehakt en een exclusieve lamdrogeworst van honderd procent lamsvlees. “Wij gebruiken het grootste deel van het lam voor onze producten. Van de nek tot de bil”, vertelt Frank. Bij Keurslagerij Schaafsma staat het woord ambacht hoog in het vaandel. Het slachten van de eilander lammeren doen ze dan ook zelf. “De lammeren worden hier op Terschelling geboren, hebben een goed leven en worden voor 80 tot 90 procent hier op het eiland geconsumeerd. Mensen vinden het fijn dat ze kunnen zien dat het vlees hier vandaan komt.”

#### Mager: lam is geen schaap

Frank durft de stelling wel aan dat de eilandbewoners veel vaker lamsvlees eten dan mensen ‘op het vasteland’. Gemiddeld eten we in Nederland 1,2 kilo lams-, schapen- en geitenvlees per persoon per jaar – waarbij het aandeel

geit en schaap te verwaarlozen is. 1,2 kilo is een mager cijfer afgezet tegen de hoeveelheden varkensvlees, kip en rundvlees die we jaarlijks eten (zie kader). Frank heeft wel een idee hoe dat komt: “Veel mensen zien lamsvlees als een delicatessen. Iets exclusiefs dat je uitsluitend tijdens de feestdagen eten óf als ze hier op Terschelling op vakantie zijn.” En er rust volgens de slager een misverstand op lamsvlees: “De smaak van lam wordt wel eens vergeleken met schapenvlees. Ten onrechte, want beide zijn niet te vergelijken. Schapenvlees heeft een sterke, penetrante olieachtige smaak, veroorzaakt door de concentratie vetzuren. Lamsvlees heeft een unieke, zachte smaak en is juist mager.” Een product geldt nog als lamsvlees als het dier jonger dan één jaar is bij de slacht. Vanaf een jaar spreken we van schapenvlees.

#### Nekfilet

Lamsvlees mag best vaker op het menu in de Nederlandse keuken. Het is niet alleen smaakvol, maar ook gezond: het bevat veel eiwit en ijzer. De lamsrack, -kotelet en -haas worden in Nederland het meest gegeten, maar Keurslager Frank raadt ook zeker de lamsboutsteak, -bout en -schenkel aan. “Het lekkerste stuk vind ik de nekfilet. Door de hoeveelheid vet blijft het na bereiding ontzet-

“Lam bevat veel eiwit en ijzer.”



### Welk vlees eten we?

Dat we in Nederland niet veel lamsvlees consumeren, blijkt uit onderzoek van de Wageningen Universiteit. In 2018 was dat 1,2 kilo per persoon per jaar.

  
LAMSVLEES  
1,2 kilo

  
KALFSVLEES  
1,3 kilo

  
RUNDVLEES  
15,5 kilo

  
PLUIMVEEVLEES  
22,5 kilo

  
VARKENSVLEES  
36,6 kilo



tend zacht en mals. Echt een deel dat je langzaam laat garen in de oven of op de barbecue." De kotelet, haas of rugfilet bak je daarentegen kort, zoals je een biefstuk zou bakken. De schenkel leent zich weer uitstekend voor stoofgerechten. Van dat deel komt enorm veel smaak. Het bekende Italiaanse gerecht ossobuco wordt hier bijvoorbeeld gemaakt van gestoofde lamsschenkel. Zowel voor de schenkel als de lamsbout geldt: low en slow. Dan krijg je een fantastisch stukje vlees. Frank: "Lamsvlees is op zijn lekkerst wanneer het niet door en door gaar is, maar een tikkeltje rosé."

### Kruiden

Wie zijn smaakpapillen goed hun werk laat doen, zou zelfs kunnen proeven waar het stukje lamsvlees op zijn bord ongeveer vandaan komt. De smaak wordt namelijk beïnvloed door het gras dat de dieren eten. Vlees van Terschellinger lammeren smaakt 'ziltig', door het zilte gras langs de Waddenzee. Frank: "Vlees van een lam dat op een heide graasde, smaakt daarentegen kruidiger."

Wat betreft kruiden: wie met lamsvlees aan de slag gaat doet er goed aan niet alle kruiden uit de voorraadkast te halen. Frank raadt zelfs aan om het eenvoudig te houden: versgemalen zwarte peper, grof zeezout en goede olijfolie. Wie toch een andere smaak aan zijn lamsgerecht wil toevoegen, kan volgens Frank het beste tijm, rozemarijn en knoflook toevoegen. "Die drie ondersteunen de smaak van lamsvlees ontzettend goed. Maar het belangrijkste is dat je het lamsvlees zijn werk moet laten doen." ●

"Lamsvlees heeft een unieke, zachte smaak en is juist mager."



### Wat eten we van het lam?

1. LAMZADEL
2. LAMSSCHENKEL
3. LAMSBOUT
4. LAMSRACK
5. LAMSNEK OF PROCUREUR
6. LAMSSCHOUDEUR

## Geroosterde lamsbout

⌚ 145 MINUTEN (EXCL. 3 à 4 UUR MARINEREN)  
 👤 6 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- |                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| - 2 kg lamsbout               | - 1 tl gemalen zwarte peper          |
| - 4 teentjes knoflook         | - 180 g boter                        |
| - 1 tl grof zout              | - 120 g gedroogde dadels, zonder pit |
| - 2 tl gemalen koriander      | - 2 el blanke amandelen              |
| - 2 tl gemalen komijn         | - 4 citroenen, in partjes gesneden   |
| - 2 tl gerookt paprika-poeder |                                      |
| - ½ tl cayennepeper           |                                      |

### BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 220 graden.
2. Pel en maal de knoflook en het zout in een vijzel tot een puree. Voeg koriander, komijn, cayennepeper, paprikapoeder en zwarte peper toe en meng dit door de knoflookpuree.
3. Prak de boter in een kom en klop de knoflookpuree erdoor.
4. Maak met een scherp mesje inkepingen van 1 cm in de lamsbout.
5. Wrijf de gehele lamsbout in met de puree, ook in de inkepingen. Laat de lamsbout 3 tot 4 uur marineren waarvan de eerste uren in de koelkast.
6. Leg de lamsbout in een ovenschaal en plaats deze in de oven. Keer na 20 minuten de lamsbout om en bedruip het vlees met het vocht dat loskomt. Bak de bout daarna nog eens 15 minuten.
7. Zet de oven terug naar 150 graden en rooster de lamsbout nog 1 uur tot de kerntemperatuur tussen 55 en 60 graden is. Bedruip het vlees tussendoor.
8. Haal de lamsbout uit de oven en strooi er dadels en amandelen overheen, leg de partjes citroen erbij en zet het nog 30 minuten in een oven op een temperatuur van 100 graden.
9. Serveer het gerecht warm met citroenpartjes die je erover uit kunt knippen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 770 KCAL (3235 KJ).  
 EIWIJ: 51 G. VET: 54 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD).  
 KOOLHYDRATEN: 18 G.

BEREKEND MET 1500 GRAM LAMSBOUTVLEES/500 G BOT





## Sinaasappelbietjessalade

⌚ 60 MINUTEN 🍴 6 PERSONEN 🍽️ BIJGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 600 g gekookte rode bietjes
- 1 el suiker
- 1 tl gemalen kaneel
- 3 sinaasappels, geschild en in partjes gesneden
- 2 zakjes veldsla á 85 g
- Zout en versgemalen peper
- 2 el oranjebloesemwater

### BEREIDING

1. Snijd de gekookte rode bietjes in blokjes en meng deze met de partjes sinaasappel.
2. Verwarm op zacht vuur het oranjebloesemwater met de suiker en het kaneel, voeg naar smaak zout en peper toe.
3. Schenk het oranjebloesemwater over de sinaasappelbietjessalade. Laat het 45 minuten in de koelkast intrekken.
4. Verdeel de veldsla over een schaal en schep hier de sinaasappelbietjessalade op.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 75 KCAL (315 KJ).

EIWIT: 2 G. VET: 1 G (WAARVAN 0 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 12 G.

## Couscous

⌚ 15 MINUTEN 🍴 6 PERSONEN 🍽️ BIJGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 500 g couscous
- 6 dadels, ontpit en in kleine stukjes gesneden
- 6 dl warme kippenbouillon
- 3 el zonnebloemolie
- 2 el kurkumapoeder
- Zout en peper

### BEREIDING

1. Doe de couscous in een kom en meng al roerende de kippenbouillon, het kurkumapoeder en zout en peper erdoorheen.
2. Laat het geheel 10 minuten staan, zodat de couscous de bouillon kan opnemen.
3. Voeg de zonnebloemolie toe en roer deze met uw vingers er door. Garneer het gerecht met de dadels.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 390 KCAL (1640 KJ).

EIWIT: 11 G. VET: 9 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 64 G.

### TIP

Serveer de geroosterde lamsbout met couscous en een frisse salade.

### TIP

De dadels en amandelen kun je ook als een pasta malen en het vlees ermee insmeren voor een 'sticky' (kleverige) laag.



SNEL KLAAR

# Pasta en salade: op en top lente



**TIP**

Ook lekker zonder  
gerookte kipfilet als  
vegetarisch gerecht.



# Pasta met aubergine en gerookte kipfilet

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN  
🍴 HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 400 g gerookte kipfilet
- 1 aubergine
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 potje groene olijven zonder pit (240 g), gehalveerd
- 400 g penne
- 1 blikje tomatenpuree (70 g)
- 2 mozzarellabollen, in blokjes
- gesneden
- 2 el olijfolie
- 4 dl zonnebloemolie
- Peper en zout

## BEREIDING

1. Schil de aubergine en snijd de schil julienne (zeer dunne repen).
2. Frituur de aubergineslierten 2 minuten in een pannetje met hete zonnebloemolie en laat ze uitlekken op keukenpapier. Snijd de geschilde aubergine in blokjes.
3. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig. Voeg de aubergineblokjes toe en roerbak het geheel 5 minuten op middelhoog vuur. Voeg de gehalveerde olijven toe, roer er de tomatenpuree door en breng het geheel op smaak met peper en zout.
4. Kook de penne volgens de beschrijving op de verpakking en voeg dit met de blokjes mozzarella en gerookte kipfilet toe aan het auberginemengsel.
5. Verwarm het geheel kort en verdeel de pasta over vier borden. Garneer het gerecht met de gefrituurde aubergineslierten.
6. Leg er om en om de gerookte kipfilet en mozzarella bij en garneer het gerecht met de gefrituurde aubergineslierten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 845 KCAL (3550 KJ). EIWIT: 44 G. VET: 36 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 83 G.



# Gado gado van Hollandse groenten met kippendij

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 400 g kippendij, zonder bot
- 200 g peultjes
- 1 rode ui, halve ringen
- 1 teentje knoflook, geperst
- 30 g erwten-scheuten (of andere groentekiemmen)
- 1 paksoi, in repen gesneden
- halve komkommer, in schijfjes gesneden
- 50 g cashewnoten
- 200 ml kokosmelk
- 200 ml kippenbouillon
- 1 stengel sereh (citroengras), in vier stukken gesneden
- 1 pot kant-en-klare satésaus (500 g)
- 2 el olijfolie
- 2 hardgekookte eieren, gehalveerd

## BEREIDING

1. Gaar de kippendij 20 minuten op laag vuur in de kokosmelk met kippenbouillon en de sereh. Laat het vlees daarna afkoelen in het vocht.
2. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui met de knoflook. Voeg de paksoi en peultjes toe en bak deze even mee. De groenten moeten knapperig blijven.
3. Verdeel de groenten over vier borden, leg er de komkommerschijfjes op, een half ei en een gepocheerde kippendij.
4. Schep er de verwarmde satésaus overheen. Strooi wat cashewnoten over het gerecht en maak het geheel af met de erwten-scheuten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 800 KCAL (3360 KJ). EIWIT: 34 G. VET: 47 G (WAARVAN 31 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 57 G.



**Naar deze groente kijken we altijd uit als het voorjaar zich aandient: asperges. Het witte goud laat zich uitstekend combineren met tal van smaken. Kook en geniet!**



# 4x asperges



# Schnitzelrollade met asperges en romige mosterdsaus

⌚ 25 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT

## BENODIGHEDEN

- 4 varkensschnitzels, ongepaneerd
- 12 asperges, geschild
- 200 ml slagroom
- 200 ml runderfond (pot)
- 2 el Dyon mosterd
- 2 el boter
- 200 g veldsla
- Peper en zout

## BEREIDING

- 1.** Blancheer de asperges door ze enkele minuten te koken en spoel ze daarna af met koud water. Dep ze droog en bestrooi ze met zout.
- 2.** Leg 3 asperges in de lengte op een schnitzel. Rol het vlees over de asperges, beginnend met een lange zijde, en zet het vast met keukentouw. Herhaal dit met de overige 3 schnitzels en asperges.
- 3.** Doe ondertussen de slagroom en de fond in een pan en breng het aan de kook. Laat dit tot de helft inkoken. Voeg dan eerst 1 el mosterd toe en proef! Voeg eventueel nog 1 el mosterd toe en warm alles heel even door.

- 4.** Bak de schnitzelrollade goudbruin in de uitgebruiste boter en breng het vlees op smaak met wat peper. Laat het vlees 5 minuten rusten en snijd er mooie stukken van. Serveren met wat mosterdsaus en veldsla.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 440 KCAL (1850 KJ). EIWIJ: 38 G. VET: 23 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 18 G.**

CHECK DE RECEPTVIDEO:



## TIP

Asperges als voorgerecht? Halveer onze hoofdgerechten en je hebt een heerlijk voorafje.





## Aspergesalade met eieren en ham

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍽️ LUNCHGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 300 g gesneden boerenham
- 500 g asperges, geschild
- 1 el kristalsuiker
- 2 el Griekse volle yoghurt
- 2 el mayonaise
- 1 el uitgelekte kappertjes, gehakt
- 2 tl gehakte verse dragon
- 2 tl Tabasco
- 3 el extra vierge olijfolie
- 3 hardgekookte eieren, gepeld
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- Zout

### BEREIDING

1. Leg de asperges in een pan met koud water en voeg daar 1 el kristalsuiker aan toe.
2. Breng de asperges aan de kook en zet het vuur uit. Laat de asperges maximaal 10 minuten staan en controleer in de tussentijd met een vork of de gewenste gaarheid is bereikt.
3. Spoel de asperges af onder koud water en laat ze uitlekken op een theedoek.
4. Roer in een kom de yoghurt, mayonaise, kappertjes, dragon, Tabasco, 2 el olijfolie en een beetje zout tot een geheel.
5. Schik de asperges op een server-schaal en schenk de yoghurt-dressing erover. Verdeel de plakjes boerenham erover. Halveer de hardgekookte eieren en leg ze op de ham. Besprenkel het gerecht met 1 el olijfolie en strooi er de paprikapoeder over.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 360 KCAL (1510 KJ). EIWIT: 20 G. VET: 29 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.



## Kalfsoester met gremolata en asperges

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsoesters à 150 g per stuk
- 24 witte asperges, geschild
- 6 draadjes saffraan
- 3 teentjes knoflook, gepeld
- 80 g peterselie
- Rasp van 3 citroenen
- 40 g boter
- 250 ml kalfsbouillon
- 100 ml slagroom
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Leg de asperges in een pan met koud water en voeg de draadjes saffraan toe.
- 2.** Breng de asperges aan de kook en zet het vuur uit. Laat de asperges maximaal 10 minuten staan en controleer in de tussentijd met een vork of de gewenste gaarheid is bereikt.
- 3.** Spoel de asperges af onder koud water en laat ze uitlekken op een theedoek.
- 4.** Hak de knoflook, peterselie en citroenrasp fijn voor de gremolata met de keukenmachine.
- 5.** Breng de kalfsoesters op smaak met peper en zout. Verhit de boter in een

grote koekenpan en bak de kalfsoesters op halfhoog vuur aan beide kanten bruin.

**6.** Zet het vuur laag en laat de kalfsoesters circa 5 minuten per kant gaar worden (op een kerntemperatuur van 48 graden). Haal het vlees uit de pan en wikkel het in aluminiumfolie.

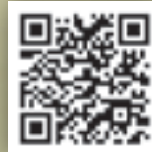
**7.** Verwarm de kalfsbouillon met de slagroom in het braadvocht tot een saus.

**8.** Rol de kalfsoesters in de gremolata en serveer het vlees met de asperges.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 370 KCAL (1555 KJ). EIWIT: 38 G.

VET: 20 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 8 G.

CHECK DE  
RECEPTVIDEO:





## Varkenshaas met geroosterde asperges

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 2 varkenshaasjes van circa 250 g per stuk
- 20 witte asperges, geschild
- 2 tl komijn
- 100 g gedroogde abrikozen
- 2 el vers sinaasappelsap
- 2 el witte wijn
- 10 g verse koriander (gehakt) en enkele losse blaadjes
- 3 el olijfolie
- Peper en zout

### BEREIDING

1. Snijd de asperges in de lengte doormidden. Blancheer ze door ze in 2 minuten te koken en daarna met koud water af te spoelen.
2. Dep de asperges droog, wrijf ze in met olijfolie en grill er in een hele hete grillpan mooie strepen op. Bestrooi ze met zout.
3. Verwarm de oven voor op 220 graden. Droog de varkenshaas met keukenpapier en wrijf het vlees in met komijn, peper en zout. Verhit 1 el olijfolie in een grote ovenvaste koekenpan op middelhoog vuur. Bak het vlees aan alle kanten mooi bruin.
4. Zet de koekenpan in de oven en bak het vlees

ongeveer 10 tot 15 minuten (tot een kerntemperatuur van 58 tot 60 graden).

5. Leg het vlees op een snijplank en laat het minstens 5 minuten rusten.

6. Zet de koekenpan (met aanbaksel) op het fornuis en voeg de olie, abrikozen, het sinaasappelsap en de witte wijn toe en laat het geheel inkoken tot een saus. Voeg naar smaak peper en zout toe.

7. Snijd en verdeel het vlees over de borden. Schep de saus over het vlees, verdeel de geroosterde asperges over het bord en voeg tot slot de korianderblaadjes toe.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 350 KCAL (1470 KJ). EIWIT: 31 G. VET: 14 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.**





# Tartaar-traktatie

Een tartaartje is mooi en eenvoudig te bereiden vlees.  
Rauw of gebakken, een tartaartje verrast je altijd.



**TIP**

De tartaar kan ook rauw geserveerd worden. Meng dan het (koude) oestersausmengsel door het vlees en vorm er weer een tartaartje van.

## Biefstuk tartaar met groentelinten

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 4 biefstuk tartaar (400 g)
- 1 winterpeen
- 1 courgette
- 1 rode ui, dunne halve ringen
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 el wittewijnazijn
- 1 el witte basterdsuiker
- 2 el oestersaus
- Rasp en sap van een halve limoen
- 8 el olijfolie
- Peper en zout

### BEREIDING

- 1.** Schraap de winterpeen schoon en schaaft er dunne linten van. Schaaft ook dunne linten van de courgette.
- 2.** Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui en de knoflook totdat deze glazig zijn.
- 3.** Doe vervolgens de courgettelinten erbij en fruit het nog 2 minuten. Voeg dan de courgettelinten toe en fruit het geheel nog 2 minuten.
- 4.** Voeg de wittewijnazijn en de basterdsuiker toe, roer het geheel goed door en breng het op smaak met peper en zout.

- 5.** Meng door de 4 el olijfolie de oestersaus met de rasp en sap van de limoen.
- 6.** Verhit 2 el olijfolie in een andere koekenpan en bak de tartaartjes 2 tot 3 minuten per kant. Voeg het oestersausmengsel toe en warm het even door.
- 7.** Verdeel de groenten over vier borden, leg er de tartaartjes naast en schep er wat saus over.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 475 KCAL (1995 KJ). EIWIJ: 23 G.  
VET: 36 G (WAARVAN 29 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 13 G.



# NOEDEL IN DE COMBI

Noedels laten zich makkelijk combineren met tal van smaken. Iedereen heeft wel een favoriet. Wat te denken van noedels met gehaktballen, sugarsnaps en paksoi? Of Midden-Oosterse noedels met ossenhaas?





## NOEDELS MET GEHAKTBALLETJES

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN  
🍽️ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-halfgehakt
- 2 teentjes knoflook
- 3 eieren
- 2 chilipepers, zonder zaadjes, fijngehakt
- 1 klein stronkje paksoi
- 2 el sherry
- 400 g eiernoedels
- 3 el sojasaus
- 1,5 el sesamzaad, geroosterd
- 3 lente-uitjes, in ringetjes gesneden
- 150 g sugarsnaps
- 50 g boter
- 6 el arachideolie
- Zout en peper
- 1 rode ui, fijngehakt

### BEREIDING

- 1.** Rooster de sesamzaadjes lichtbruin in een droge koekenpan.
- 2.** Bereid de noedels volgens de verpakking.
- 3.** Blancheer de sugarsnaps 3 minuten in kokend water met zout.
- 4.** Verhit olie in een wok en bak hierin de ui en knoflook in 3 minuten.
- 5.** Klop de eieren los met sojasaus en kneed dit samen met de chilipepers, de rode ui en de knoflook door het gehakt.
- 6.** Draai er gehaktballetjes van (doorsnede 4 cm) en bak de balletjes in olie en boter lichtbruin in 10 minuten.
- 7.** Snijd de (rauwe) paksoi stronk in stukjes van 3 cm en verdeel dit over de borden.
- 8.** Doe hetzelfde met de noedels, de gebakken gehakt balletjes, sugarsnaps en sesamzaadjes.
- 9.** Maak af met ringetjes bosui. Blus de pan waar je de gehaktballetjes in hebt gebakken af met sherry en schenk dit over het gerecht.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1055 KCAL (4430 KJ). EIWIT: 46 G. VET: 60 G (WAARVAN 39 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 82 G.**

**TIP**

Deze gerechten passen prima als BBQ-bijgerechten. Maak ze van tevoren klaar en warm ze op. Of eet ze koud. Ook heerlijk.



**TIP**

Voeg wat extra groenten toe, zoals erwten en boontjes. Blancheer ze wel eerst even.

## NOEDELS MET OSSENHAAS

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 400 g ossenhaaspuntjes
- 400 g udon noedels
- 2 el Baharat kruidenmix
- 1 citroen, met schil in kleine partjes gesneden
- 2 rode uien, in fijne ringetjes gesneden
- 4 el arachideolie
- 1 courgette, in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 55 g amandelschaafsel, geroosterd
- Peper en zout

### BEREIDING

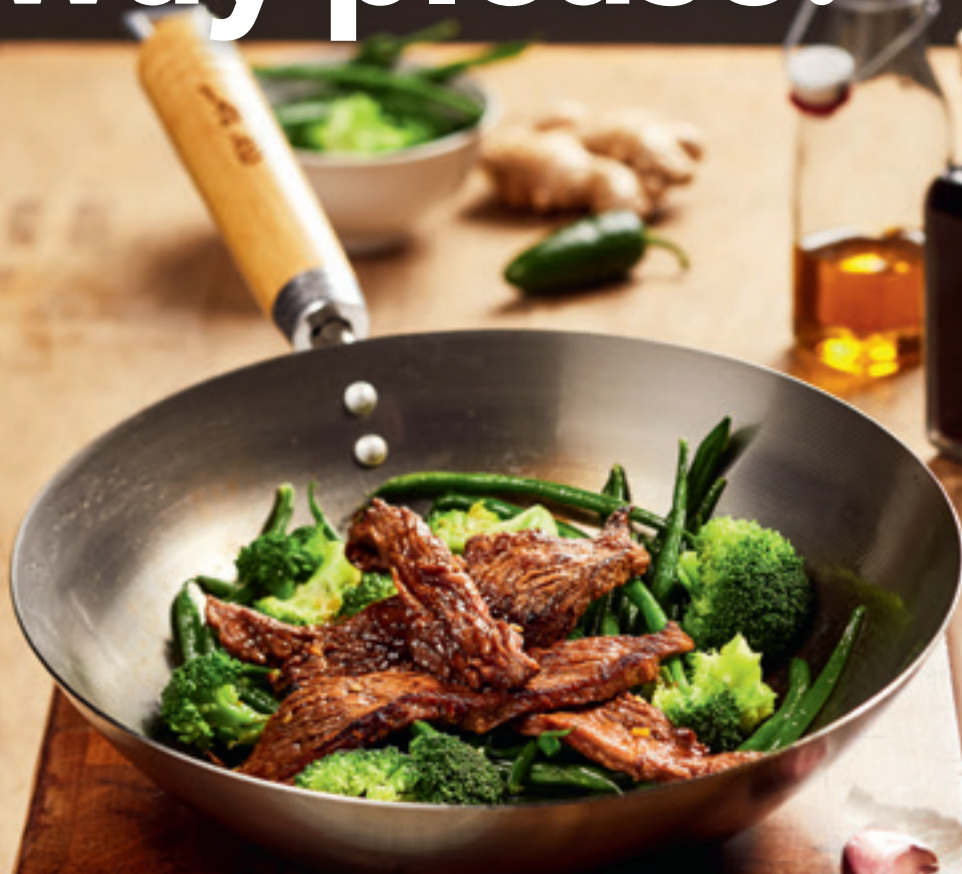
- 1.** Verwarm 2 el arachideolie in een koekenpan en bak de uienringen tot deze knapperig zijn. Laat de ringen uitlekken op keukenpapier.
- 2.** Snijd de ossenhaas in reepjes, strooi de kruidenmix eroverheen, voeg zout naar smaak toe en rooster het vlees in een grillpan om en om.
- 3.** Bak de courgetteblokjes in de koekenpan met de ui in 2 minuten. Voeg stukjes citroen en knoflook toe en bak beide 1 minuut mee.

- 4.** Bereid de noedels, zoals omschreven op de verpakking.
- 5.** Verdeel de noedels over de borden of in een schaal. Leg de ossenhaas eroverheen met de courgetteblokjes, de citroen en de hard gebakken ui.
- 6.** Voeg tot slot de licht geroosterde amandelen toe.

**VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 725 KCAL (3045 KJ). EIWIT: 37 G. VET: 27 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 81 G.**



# Wok this way please!



CHECK DE  
RECEPTVIDEO:



Wokken is niet alleen makkelijk, maar ook veelzijdig. Doordat je de ingrediënten kort verhit en geen vocht toevoegt, blijven er meer vitaminen in je eten. Wokken is dus ook nog eens heel gezond.

## Groene groenten met diamanthaas

⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN  
🍽️ HOOFDGERECHT

### BENODIGDHEDEN

- 400 g diamanthaas
- 400 g roosjes
- 300 g pandanrijst
- broccoli
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 200 g haricots verts, gehalveerd
- 1 groene peper, in ringetjes gesneden
- 2 el ketjap
- 2 limoenen
- 4 cm verse gember, geraspt
- 4 el olijfolie

### BEREIDING

1. Meng de knoflook, de groene peperringetjes en de gember met de ketjap.
2. Snijd de diamanthaas in dunne repen en haal ze kort door het ketjapmengsel.
3. Kook de rijst volgens de beschrijving op de verpakking.
4. Verwarm 2 el olijfolie in een wok en roerbak hierin 5 minuten op middelhoog vuur de broccoli-roosjes en de haricots verts.
5. Schep de groenten uit de pan, verhit de rest van de olie, draai de warmtebron hoger en roerbak de diamanthaasrepes 1 tot 2 minuten.
6. Verdeel de rijst over vier kommen, leg er de groenten en biefstuk bovenop met een partje limoen.
7. Serveer het ketjapmengsel apart in een schaaltje.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 585 KCAL (2455 KJ). EIWIJ: 34 G. VET: 19 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 66 G.



# Biefstuk met mihoensalade uit de wok

⌚ 20 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN ⌚ HOOFDGERECHT

## BENODIGDHEDEN

- 400 g biefstuk, gesneden in niet te kleine stukken
- 250 g mihoen, gekookt
- 1 sjalot, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 beker (300 g) minipaprika's (ook wel snack- of snoeppaprika's genoemd.)
- 4 stengels lente-ui
- 1 rode peper, zonder zaadjes
- 1 el sesamolie
- 1 el olijfolie
- 2 el ketjap

## BEREIDING

1. Snijd de snoeppaprika's, de rode peper en de lente-ui in plakjes.
2. Verhit de olijfolie met de sesamolie in een wok en roerbak de biefstuk 1 minuut op hoog vuur.
3. Zet het vuur lager en voeg de sjalot, knoflook, rode peper, snoeppaprika en lente-ui bij de biefstuk. Roerbak het geheel nog 2 minuten.
4. Roer er de ketjap doorheen, voeg de mihoen toe en schep alles goed door elkaar. Serveer het gerecht direct daarna.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ). EIWIT: 28 G.

VET: 10 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 61 G.



**TIP**

Ook lekker zonder gerookte kipfilet als vegetarisch gerecht.



# Een verrassing op tafel!

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

Kijk regelmatig welke Special jouw Keurslager in de aanbieding heeft. Volg ons op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

## Lente- bloesem

Proef de verfrissende smaak van het voorjaar met deze varkensoester. Makkelijk te bereiden door het vlees ongeveer 12 minuten in een voorverwarde oven van 175 graden te zetten.

VAN 23 MAART  
T/M 5 APRIL

100 gram  
€ 2,25



## Monchou- rolletje

Lekker genieten van een romig, zacht en luchtig rolletje van mager varkensvlees. Bak de rolletjes in 10 tot 12 minuten in een koekenpan op middelhoog vuur. Vergeet niet regelmatig het vlees te draaien om het egaal te bruinen.

VAN 6 T/M  
19 APRIL

100 gram  
€ 2,45





## Go Nuts

Doe eens gek en kies voor gemalen biefstuk in een krokant jasje. Lichtzoet, maar puur van smaak. Te bereiden door het vlees 5 tot 6 minuten te bakken in een koekenpan met een ruime hoeveelheid plantaardige olie.

VAN 20 APRIL  
T/M 3 MEI

100 gram  
€ 2,75



## Kalkoen-Roulade

Zacht en lichtzoet van smaak. Makkelijk te bereiden: rondom dichtschroeien in boter op middelhoog vuur. Vervolgens ongeveer 12 minuten laten garen op zacht vuur met de deksel schuin op de pan.

VAN 4 T/M  
17 MEI

100 gram  
€ 1,75



## Italiaans Pinksterhaasje

Een verrukkelijk fris en kruidig varkenshaasje. Afhankelijk van de dikte van de varkenshaas in 15 tot 20 minuten te bereiden in een voorverwarmde oven op 160 graden.

VAN 18 T/M  
31 MEI

100 gram  
€ 2,45





# Culinaria



Hou je spaghetti goed in de gaten, want hier is een angstaanjagend makkelijk te gebruiken vergiet. Laat je niet afleiden door die nieuwsgierige ogen... Het monster helpt je met het afgieten van spaghetti (of andere pasta) en groenten. Dankzij de pootjes blijft dit kunststof vergiet stevig staan. > [fonq.nl](http://fonq.nl)



## Kook- en eetplezier

Van beginner tot echte vleeseter. Het Ultieme Mannenkookboek bevat heel veel makkelijke recepten, met en zonder vlees. Met allerlei tips en trucs. Kook- en eetplezier gegarandeerd. > [bruna.nl](http://bruna.nl)

## Nieuwsgierige ogen



## Rollende keukens



Altijd al een groot openluchtrestaurant willen bezoeken? Kom dan langs bij Rollende Keukens! Van 20 t/m 24 mei wordt het Amsterdamse Westerpark omgetoverd tot een waar foodtruckparadijs. Met meer dan 100 keukens. Geniet van live muziek, goede wijnen, speciaalbieren en de lekkerste (rollende) keukens. > [rollendekeukens.amsterdam](http://rollendekeukens.amsterdam)



## Snijden maar!

Met deze broccoli- en bloemkoolsnijder maak je va bloemkool of broccoli in een handomdraai een smakelijke vervanger van rijst. Zo kom je eenvoudig aan je dagelijkse portie groente en krijgen gerechten ook nog eens een compleet nieuwe smaak en structuur. > [kookwinkel.nl](http://kookwinkel.nl)

## Dik en dun

Hoe handig is dit. Een spiraal-snijder voor dikke en dunne spiralen. De gesneden groenten vallen nu mooi in een opvangbakje. De set van Joseph Joseph is lekker compact en kan gewoon in de vaatwasser. Inclusief een extra mesje om mee te raspen. > [cadeaushop.keurslager.nl](http://cadeaushop.keurslager.nl)





# 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 Uijtewaai, 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  
 Michel Campfens  
 (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 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 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:

<b>Rundvlees</b>	rood: 48 °C	rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
<b>Kalfsvlees</b>		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
<b>Varkensvlees</b>		rosé: 60 °C	gaar: 70 °C
<b>Lamsvlees</b>		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
<b>Kip</b>			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,-.

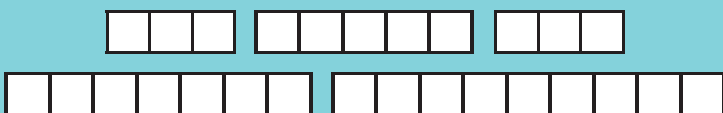
De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

Mail de juiste oplossing vóór 5 juni naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

APPEL	KOKOSMELK	PAKSOI	SEREH
BOERENHAM	KOMKOMMER	PAPRIKA	SJALOT
BOTER	KOMIJN	PASTA	TABASCO
CHORIZO	KORIANDE	PENNE	TARTAAR
CITROENEN	LAMSBOUT	PEPER	VARKENSHAAS
DADELS	MACADAMIANOTEN	PORT	WINTERPEEN
KAAS	MIHOEN	RISOTTO	WIJN
KANEEL	OLIJVEN	SALADE	ZONNEBLOEMOLIE
KETJAP	OVEN	SATÉSAUS	ZOUT



©www.puzzelpro.nl







# SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

**MET 32% SPAARWINST**



## 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 eurocent! Ongemerkt spaar je zo een leuk extraatje bij elkaar met een spaarwinst van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ producten bij de Keurslager
- ✓ contanten
- ✓ cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop



**KEUZE UIT RUIM 1.000 ARTIKELEN**



[www.keurslager.nl/cadeaushop](http://www.keurslager.nl/cadeaushop)