

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



4 | 2018

VAKANTIE-ETEN IN EIGEN TUIN

Een vak apart:
ROOKVLEES

SALADES
à la maison

Gehaktballetjes
AAN EEN SPIES

IN DEZE PROEF

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



9



10



12



22



28



Heerlijke
recepten
voor een
heerlijke
zomer

- 3 Vlees in een salade
- 7 Koude kunstjes
- 8 Zo mooi is... kippendijfilet
- 10 Energie voor het sporten
- 12 Liefde voor 't vak
- 15 Weinig ingrediënten
- 16 Mediterraan tafelen

- 21 Speciaal voor jou!
- 22 Vertrouwd en gewaagd
- 24 Koken met kids: gehaktballetjes
- 26 Culinaria
- 28 Lekker & gezond: quinoa en bulgur
- 30 Cadeaupagina
- 31 Puzzel/colofon



Wat voor vlees is lekker in een salade?

Eigenlijk kun je alle vleessoorten in een salade verwerken, vindt Keurslager Frank Hof. "Je moet gewoon durven en creatief zijn. En blijven proeven!"

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 beantwoorden 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)



[@keurslager](https://twitter.com/keurslager)



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



“Ik maak graag
steeds wat nieuws”

Behalve vlees is er in Keurslagerij 't Hof van Blankendaal in Tuitjenhorn veel meer lekkers te krijgen. Zoals een schat aan maaltijden en salades, die worden bereid aan het kookeiland in het midden van de prachtige, ruime winkel.

“Elke dag bereiden we tussen de twaalf en vijftien soorten verse maaltijden”, vertelt Keurslager Frank. “Daarnaast hebben we nog eens vijftien soorten huisgemaakte salades. Het leuke is: door het kookeiland kunnen klanten zien en ruiken hoe we de salades en maaltijden maken. En elke twee weken organiseren we een proeverij, zodat mensen ter plekke kunnen proeven!”

Familierecept

Behalve salades voor op toast en brood heeft de Keurslager ook salades voor bij de maaltijd, zoals pasta-, kool-, aardappel- en huzarensalade. De laatste, ook bekend als slagersvleessalade, is vermaard in heel Noord-Holland en omstreken. “Ik gebruik daar een heel oud familierecept voor, dat ik heb overgenomen van mijn oom en tante. Voor hun snackbar maakte mijn tante altijd verse

slaatjes met rundvlees. Wij braden er onze eigen runderlapjes voor en snijden die fijn.”

In het aanbod salades voor op toast en brood experimenteert Frank graag met nieuwe soorten. “Klassiekers die vast in het assortiment zitten zijn bijvoorbeeld de gerookte-kipsalade, ham-preisalade, selderij-salade, kip-kerriesalade en kipsmulsalade. De samenstelling is vaak hetzelfde. Mensen zijn gewoontedieren en hechten aan de smaken die ze kennen. Toch maak ik ook graag nieuwe recepten. Daarbij laten we ons inspireren door het seizoen.”

Puur en vers

Franks overtuiging is dat je alle vleessoorten kunt gebruiken in salades. “Blokjes of reepjes gerookte kip, ham en spek kom je veel tegen, maar waarom zou je niet eens ander vlees gebruiken? Zo verwerken wij ook ‘pulled pork’ in salades. Je moet gewoon proberen en proeven. Je komt er vanzelf achter wat goed smaakt.”

In een salade zorgt vlees voor een hartige smaak en een stevige beet, aldus de Keurslager. “Dat is belangrijk, want dat maakt een salade verrassend en lekker. Uiteraard moet het altijd goed zijn bereid voor het aan de salade wordt toegevoegd. Nog een welgemeend advies: gebruik niet te veel ingrediënten in de salade. Wij gaan uit van vier tot zes verse ingrediënten en kruiden. Als je meer gebruikt, krijg je erg veel verschillende smaken. Doe er niet te veel in, maar houd het liever puur en vers!” ●



Salade van zomergroenten met procureur

⌚ 3 UUR + 3 UUR WACHTTIJD 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

BENODIGDHEDEN

- 1 kilo procureur
- 1 bosje radijsjes
- 1 bosje bosui
- 1 courgette
- 20 kleine worteltjes
- 100 ml zoete witte wijn
- 1 eetlepel venkelzaad
- 6 tenen knoflook fijngesneden
- 8 takjes tijm en/of rozemarijn
- 8 salieblaadjes
- 4 blaadjes laurier
- 1 blikje artisjokharten
- 20 zwarte olijven
- Olijfolie
- Boter

VOOR DE RUB

- 2 eetlepels chilipoeder
- 2 eetlepels gerookte-paprikapoeder
- 2 eetlepels bruine suiker
- Zout

BEREIDING

1. Maak een rub van de chilipoeder, paprikapoeder, bruine suiker en 1 eetlepel zout en wrijf die in het vlees. Dek het vlees af. De rub moet zeker 3 uur intrekken. Laat het vlees voor het bakken op kamertemperatuur komen.

2. Zet de oven op 125 graden. Verwarm 50 g boter in een koekenpan en bak hierin de procureur rondom bruin. Leg de procureur op het rooster van een braadslee en vul de bak met 1 liter water.

3. Prik een kernthermometer in het vlees dat in ca. 2,5 uur moet garen tot een kerntemperatuur van 70 graden. Maak ondertussen de groenten

schoon en snijd alles in stukken van 3 centimeter.

4. Verwarm olie in een ruime pan en bak de radijsjes, bosui, courgette en worteltjes met het venkelzaad, knoflook, tijm, salie en laurier. Zorg ervoor dat dit in 10 tot 15 minuten beetgaar wordt. Voeg de artisjokharten toe, blus af met witte wijn en laat het verdampen.

5. Voeg olijven toe als de groenten zijn afgekoeld. Serveer de procureur met groenten op een grote plank en maak het af met tijm.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 780 KCAL (3275 KJ). EIWIT: 53 G.
VET: 52 G (WAARVAN 32 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.

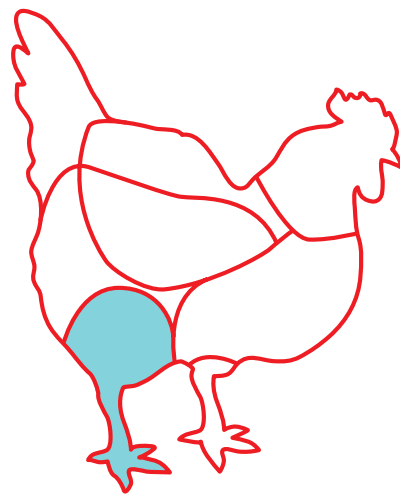


Koude kunstjes

Bij lekker vlees van de barbecue doet een frisse salade het altijd goed. Je Keurslager bereidt ze vers voor je. Je hoeft alleen nog maar te kiezen! Of neem gewoon van alles wat, zo veel als je zelf wilt.

1. Pasta penne pesto
2. Broccolisalade
3. Huzarensalade
4. Griekse salade
5. Pasta penne pomodori
6. Bietensalade
7. Aardappelsalade
8. Tzatziki

Kippendijfilet



De laatste jaren is kippendijfilet steeds populairder geworden. Terecht, want het is dankbaar vlees, dat lekker mals blijft bij bereiding. Over welk deel van de kip hebben we het eigenlijk?

Alleskunner

Kippendijfilet kun je bereiden in de oven of bakken in de pan. Ook de grill of barbecue lenen zich prima voor het klaarmaken van dit malse lekkere hapje.

Kipdelen

In Nederland eten we veel kipfilet, maar aan elke kip zit maar één dubbele filet, aan de borst. Kippenpootjes kennen we ook allemaal, maar van een kip kun je nog veel meer lekker vlees gebruiken. Een hele kippenpoot kan worden verdeeld in drumstick (onderste gedeelte van de poten), karbonade (bovenpoot) of kippendijfilet (billen).

Kipkarbonade

Kipkarbonade is het grote deel bovenaan de poot van een kip, bestaande uit bot en vlees. Uit de karbonade wordt de dijfilet gesneden. Het vlees komt van de bovenkant van de kippenpoot. Als je kippendijfilet eet, doe je je dus eigenlijk tegoeed aan kippenbillen.

Vers geknipt

Bij de Keurslager kun je terecht voor vers gesneden kippendijfilet. Heb je een hele kip gekocht en wil je die zelf in stukken vlees verdelen? Gebruik dan een gevogelteschaar. De kartelmonden van de schaar zijn speciaal ontworpen om gemakkelijk door het vlees te gaan. Met het platte gedeelte achter de kartels knip je zonder veel kracht de botjes door.



Donkere kleur

Kippendijfilet heeft een iets donkerder kleur dan kipfilet van de borst en is volgens fijnproevers smakelijker omdat het vlees vetter is en minder snel droog wordt dan borstfilet. Het is lekker mals, maar nog steeds relatief mager vlees.

Oosterse twist

Met een marinade smaakt je kippidijfilet steeds weer anders. Voor een oosters tintje meng je ketjap, limoensap, chilipeper, gember, basterdsuiker en knoflook in een kom. Dompel de stukken kip erin en laat ze minstens twee uur marinieren.





Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

Kippendij met citroen en feta

⌚ 40 MINUTEN + 1 UUR WACHTTIJD
👤 4 PERSONEN ⌚ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g kippendijfilet
- Olijfolie
- 1 eetlepel honing
- Sap van 1 citroen
- Zout
- 1 theelepel cayennepeper
- 6 teentjes knoflook, geplet
- 2 citroenen, in partjes
- 2 takjes rozemarijn
- 4 eetlepels bladpeterselie, fijngehakt
- 200 g groene sla
- 1 blok feta à 200 g

BEREIDING

1. Verwarm de barbecue op 200 graden en sluit deze.
2. Maak een marinade van 3 eetlepels olijfolie, honing, citroensap, zout en cayennepeper.
3. Leg de stukken kippendij in een aluminiumschaal en masseer de marinade in de kip. Laat een uur afgedekt rusten. Voeg de knoflookteentjes, citroenpartjes en de rozemarijn toe.
4. Zet de kip 40 minuten in de barbecue tot een kerntemperatuur van 70 graden en de citroenen bruine randjes krijgen. Kruiel intussen de feta over de sla, giet er straaltjes olijfolie over en bestrooi dit met peterselie.
5. Serveer de kip met salade en brood.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 625 KCAL
(2625 KJ). EIWIJ: 52 G. VET: 43 G (WAARVAN
26 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 7 G.

ENERGIE VOOR HET SPORTEN



TIP

Lekker met stevig
volkorenbrood.



Ga je nog sporten na het eten? Dan heb je behoefte aan een lichte maaltijd die snel op tafel staat. Met vleeswaren bijvoorbeeld.

Tuinbonensalade met ham en ei

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g gekookte achterham
- 500 g tuinbonen, vers gedopt of uit de diepvries
- 4 eieren
- 8 radijsjes
- 2 sjalotten
- 20 g koriander
- Olijfolie
- Sap van 1 limoen
- 75 g feta
- Peper en zout

BEREIDING

1. Blancheer de tuinbonen 3 minuten in kokend water en spoel ze goed af met koud water.
2. Kook de eieren in 8 minuten, laat ze afkoelen onder koud water en maak plakjes van de eieren. Snijd ondertussen de achterham in blokjes, radijsjes in dunne plakjes en de sjalotten in dunne ringen. Meng de tuinbonen in een schaal met de achterham, ei, radijs, sjalotten en fijngesneden koriander. Houd wat korianderblaadjes over voor de presentatie.
3. Breng dit op smaak met 1 eetlepel olijfolie, limoensap, peper en zout.
4. Garneer met de verbrokkelde feta en enkele blaadjes koriander.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 305 KCAL (1280 KJ). EIWIT: 26 G. VET: 16 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.

WEETJE

Warme sla?

'Kleine edelsteen' is letterlijk de vertaling van 'little gem'. Deze fraaie slakropjes blijven lang vers en de knisperende blaadjes zijn mals en lichtzoet. Deze kropjes zijn lekker stevig en lenen zich daardoor goed om te grillen, bijvoorbeeld door ze kort op de barbecue te leggen. Zo kun je sla dus ook warm eten!



Gebakken ossenworst met aardappelkoekjes en little gem

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g ossenworst (12 schijven)
- 2 kilo zoete aardappels
- 2 grote uien, geschild
- 2 eieren
- 4 eetlepels bloem
- 20 g peterselie, fijngesneden
- Peper en zout
- Boter
- Olijfolie
- 4 stronkjes little gem
- Rasp van 1 citroen
- Piccalilly

BEREIDING

1. Spoel de aardappels af en dep ze goed droog. Rasp de aardappels en ui met een rasp en doe ze daarna in een kom. Knijp de aardappelrasp goed uit. Voeg de eieren, bloem, peterselie, peper en zout toe en meng dit goed door elkaar.
2. Verhit 20 gram boter en een scheutje olijfolie in een koekenpan. Vorm platte hoopjes van het aardappelmengsel en bak deze om en om in circa 5 minuten goudbruin en gaar. Laat de aardappelkoekjes uitlekken op keukenpapier.

3. Bak de ossenworst in een droge, hete koekenpan 1 minuut aan elke zijde.
4. Gril de little gem in een grillpan, giet er wat olijfolie over en bestrooi dit met citroenrasp.
5. Leg een schijfje gebakken ossenworst op een aardappelkoekje met een stronkje little gem ernaast en serveer dit met wat piccalilly.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 845 KCAL (3550 KJ). EIWIT: 31 G. VET: 25 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 116 G.





Rookvlees: details maken het verschil

Als vakman maak je graag het verschil. Dus hoe meer ruimte er is om je kunde te tonen, hoe beter, vindt Keurslager Paul Gleis: "De manier waarop wij rookvlees maken, is daar een prima voorbeeld van. Een prachtig product dat bijzonder wordt gewaardeerd door onze klanten."

Paul Gleis is Keurslager in Aalten en heeft een naam hoog te houden. Hij is de derde generatie in het familiebedrijf, dat uit 1911 stamt. Sinds 1997 heeft hij diverse malen meegedaan aan landelijke verkiezingen van de beste slager. Elke keer eindigde hij bij de beste twaalf. Een van de producten waar hij veel liefde en energie in steekt, is zijn rookvlees. "Rookvlees is net als veel andere vleeswaren een prachtig product om aan te werken, omdat er zoveel stappen en afwegingen bij komen kijken", zegt Paul. "Als je het vak beheerst, zijn er heel veel mogelijkheden om je te onderscheiden. Telkens weer je receptuur verfijnen, experimenteren met kleine aanpassingen in de bereiding... Je kunt echt een unieke smaak creëren waarvoor mensen bij je terugkomen."

Rustig aangezet vlees

Alles begint met het vlees. Daarom hecht Paul aan een goede kwaliteit van leven van het dier. "Het is belangrijk dat een koe rustig de tijd krijgt om vlees 'aan te zetten', dat er geen trucs worden uitgehaald om meer vlees op de botten te krijgen. Zelf rondlopen in de stal geeft je de beste verzekering dat alles prima in orde is. Dus we kiezen onze runderen bewust zelf uit en kopen ze rechtstreeks bij boeren in de streek."

Voor rookvlees gebruikt Paul de platte bil van het rund of de achtermuis, die er vlak onder zit en iets grover van structuur is. Beide delen worden ook wel gebruikt voor rosbeef. "Het is

“Rookvlees geeft je de kans om te laten zien wat je waard bent”

lekker, mager vlees én, heel belangrijk, qua snit heel geschikt voor vleeswaren. Het heeft een mooie, gelijkmatige structuur, de juiste stevigheid én levert mooie grote plakken op.”

Zouten tot in de kern

De eerste stap in de bereiding is het zouten, waarbij ook nog andere smaakmakers zoals kruiden kunnen worden toegevoegd. “Vroeger gebeurde dat handmatig, in een grote bak met zout leggen en inwrijven maar”, blikt Paul terug. “Tegenwoordige gebruiken we een automatische menger, waarin het vlees door een robotarm wordt omgewenteld in een exact afgemeten hoeveelheid zout. En dat 78 uur lang, meestal een heel weekeinde. Zo kan het zout rustig en vooral heel gelijkmatig in het vlees trekken, tot in de kern. En gebruiken we per saldo minder zout dan vroeger.”

Drogen en roken

Na het zouten gaat het vlees in vacuüm-verpakking vijf tot zes weken de pekcel in, een ruimte waar het vlees bij de juiste temperatuur en luchtvochtigheid kan rijpen. Het vlees wordt vervolgens een tot twee weken gedroogd tot het de gewenste stevigheid heeft bereikt en klaar is voor de rookkast. Vlees dat te vochtig is, neemt de rooksmaak te snel en intensief op, waarmee de vleessmaak naar de achtergrond verdwijnt.

Ook het roken zelf is een proces waarin details grote impact kunnen hebben. De temperatuur van de rook, de circulatie binnen de rookoven, de rooktijd... En natuurlijk het materiaal waar de rook mee wordt geproduceerd.



◀ Keurslager Paul Gleis in de rookkast waarvoor beukenhout wordt gebruikt om de juiste, milde smaak te krijgen.

Voor rookvlees wordt de platte bil van het rund of de achtermuis gebruikt.



“Wij gebruiken daar beukenhout voor. Dat geeft precies de juiste, milde rooksmaak die ik wil. Je kunt ook eikenhout gebruiken, dat zorgt voor een wat krachtiger rooksmaak. In sommige streken, met name in Friesland, gebruiken ze turf om te roken, dat geeft helemaal een bijzondere, intense smaak.”

Al met al zijn er heel wat ‘knoppen’ waaraan Paul draait om rookvlees precies de smaak, textuur en kleur te geven die hij wil. “Alleen dat al maakt het zo’n mooi product: je kunt als vakman echt laten zien wat je waard bent.” ●

Rookvlees of nagelhölt?

Nast rookvlees ligt er in de vitrine van Keurslager Paul Gleis ook ‘nagelhout’ (in het Twents en Achterhoeks nagelhölt). In het oosten van het land is het een populaire variant, eveneens gemaakt van platte bil of achtermuis. Ook de bereidingswijze komt overeen, op de laatste stap na. Want in plaats van het te roken, wordt nagelhout extra lang te drogen gehangen. Daar komt de naam ook vandaan: het vlees werd vroeger bij rijkere boerenfamilies aan een plank gespijkerd en hing dan in de wieme (de vuurplaats). Visite kreeg een vers afgesneden plakje op brood of beschuit, als borrelhapje. Bij het drogen verliest nagelhout maar liefst veertig procent van zijn gewicht. Het vlees krimpt dus fors en is veel droger van structuur dan rookvlees. Mede daardoor is het extreem dun te snijden én lang houdbaar: in gesneden vorm ten minste twee weken in de koelkast.

Voor zwoele dagen

TIP

Lekker met een spies van Parma-
ham en verse ananas van de grill.
Strooi er nigellazaad op.

Deze koude wortelsoep is een heerlijk
fris voorafje in een zomers menu. En
je hebt er niet veel voor nodig.

Frisse wortelsoep

⌚ 45 MINUTEN EXCLUSIEF AFKOELTIJD
👤 4 PERSONEN ● VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 750 g wortels
- Olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 3 theelepels ras el hanout
- 4 theelepels gember, versgeraspt
- 1 liter ananassap
- 250 g ananasstukjes

BEREIDING

1. Schil de wortels en snijd die in kleine stukjes. Kook ze goed gaar in ca. 30 minuten.
2. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een diepe pan en fruit de ui met de gember en ras el hanout 5 minuten.
3. Giet de wortels af. Doe ze samen met de ananasblokjes en het sap in de diepe pan en draai de soep met een staafmixer glad.
4. Laat de soep afkoelen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 260 KCAL (1090 KJ). EIWIT: 3 G.
VET: 5 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 48 G.

TIP

Zwart zaad

Nigellazaad is ook wel bekend als zwarte komijn of nootmuskaatbloem, maar heeft verder niets met komijn of nootmuskaat te maken. De zwarte zaden komen van een fraai bloeiend, kruidachtige plant uit de ranonkelfamilie met de naam *Nigella Sativa*. De zaden worden al eeuwenlang gebruikt om ziekten te bestrijden. Meestal worden ze kort geroosterd in een droge koekenpan of meegefruit voor een nootmuskaatachtige smaak. De smaak doet ook wat aan oregano denken.

Mediterraan tafelen



Harissa

Harissa is een pittige saus van Noord-Afrikaanse origine. De saus is gemaakt van tomatenpuree, chili-peper, komijn, koriander en knoflook, en te koop in een potje of tube.

*Harissa citroenkip
met za'atar friet en
kardemommayonaise*

Wat tapas zijn voor de Spanjaarden en antipasti voor de Italianen, zijn mezze voor de bewoners van de oostelijke kant van de Middellandse Zee. Mezze lopen uiteen van een schaal met olijven tot feestelijke maaltijdschotels opgediend in buffetvorm. Maak kennis met de smaken en geuren van de oostelijke Mediterraanée!

WEETJE

Za'atar

Za'atar klinkt avontuurlijk en dat is het ook! Deze Midden-Oosterse kruidenmelange is kruidig en fris tegelijk. De basisversie bestaat uit sesam, tijm en sumak, de rode zure vruchtjes van het azijnboompje. Sumak wordt veel gebruikt in streken van het Midden-Oosten waar geen citroenen groeien. Het gaat goed samen met kip, vis, lamsvlees, yoghurt, walnoten en andere kruiden.



Lamsfilet met geroosterde aubergine en granaatappelpitten

Harissa citroenkip met za'atar friet en kardemommayonaise

⌚ 45 MINUTEN (EXCLUSIEF 60 MINUTEN MARINEERTIJD)

👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kippenpoten
- 1 kilo zoete aardappel
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- 2 theelepels za'atar
- 6 eetlepels mayonaise
- 2 eetlepels kardemom
- 1 theelepel honing
- Half bosje platte peterselie, grof gehakt

VOOR DE MARINADE

- 2 eetlepels harissa
- Olijfolie
- Peper
- Zout
- Sap van een limoen
- Rasp van een limoen

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden. Meng de harissa met 2 eetlepels olijfolie, peper, zout, limoensap en -rasp en besmeer hiermee de kippenpoten. Laat dit minimaal een uur marinieren.
2. Leg de kippenpoten in een ovenschaal en bak ze in ongeveer 40 minuten gaar en krokant.
3. Veeg de zoete aardappel schoon en snijd er frieten van. Meng ze met de zonnebloemolie, bestrooi ze met wat zout en verdeel ze over een ovenbakplaat. Bak ze bij de kippenpoten in ongeveer 20 minuten krokant en keer ze tussentijds een keer om. Bestrooi de friet tot slot met de za'atar.
4. Roer de kardemom met de honing door de mayonaise.
5. Serveer de kip met friet en mayonaise en bestrooi het geheel met de peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1070 KCAL (4495 KJ).

EIWIT: 36 G. VET: 75 G (WAARVAN 60 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 59 G.

WEETJE

Dukkah

Ken je dukkah al? Dit mengsel van geroosterde noten, kruiden en specerijen wordt steeds populairder. Het wordt vooral gebruikt als dip in combinatie met olijfolie. Oorspronkelijk komt het uit Egypte. Er kunnen verschillende soorten noten in zitten, zoals amandelen, cashewnoten of pistachenoten. Je kunt het eenvoudig zelf maken. Meng daarvoor 225 gram gemengde noten met 1 eetlepel korianderzaad, 2 eetlepels komijnzaad, 1/2 eetlepel sesamzaad en 1 eetlepel venkelzaad. Spreid het mengsel uit over een bakplaat en rooster ongeveer 10 minuten in de oven op 180 graden. Laat het iets afkoelen en hak het samen met 1 theelepel grof zout en 2 theelepels gemalen zwarte peper grof in de keukenmachine of maal het in de vijzel.



Lamsfilet met geroosterde aubergine en granaatappelpitten

⌚ 40 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g lamsfilet
- 2 aubergines
- Olijfolie
- Peper en zout
- 2 eetlepels dukkah
- Sap van een (halve) citroen
- 100 g feta, verkruimeld
- 4 eetlepels granaatappelpitten
- Half bosje munt, de blaadjes

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden. Snijd de aubergines in de lengte doormidden en maak met een mes een ruitpatroon in het vruchtvlees.
2. Leg de auberginehelften op een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel ze met 4 eetlepels olijfolie. Bestrooi de auberginehelften met peper en zout en rooster ze 40 minuten zodat het vruchtvlees zacht is.
3. Meng de dukkah met 3 eetlepels olijfolie en het citroensap en verkruimel de feta.
4. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de lamsfilet 2 minuten per kant.
5. Leg op ieder bord een halve aubergine besprenkel deze royaal met de dukkah-olie. Strooi er de verkruimelde feta en granaatappelpitten overheen en garneer met de blaadjes munt.
6. Trancheer de lamsfilet en leg de tranches bij de aubergine.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 545 KCAL (2290 KJ).

EIWIT: 22 G. VET: 46 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 9 G.

Entrecote met parelcouscous en groene asperges

⌚ 45 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g entrecote aan een stuk
- 200 g parelcouscous
- 500 g groene asperges, ontdaan van houtige uiteinden
- 150 g diepvriesdoperwtjes
- Sap van een citroen
- Rasp van een citroen
- 1 bosje koriander, de blaadjes
- 2 eetlepels basilicumolie
- Roomboter
- Olijfolie
- 6 eetlepels aioli
- 2 eetlepels ras el hanout
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 120 graden. Kook de parelcouscous volgens de beschrijving op de verpakking. Breng water aan de kook en blancheer hierin vijf minuten de asperges en de laatste twee minuten de doperwtjes. Giet de groenten af en spoel ze na met ijskoud water. Halveer de asperges.
2. Meng de couscous met de doperwtjes, citroenrasp- en sap, de korianderblaadjes en basilicumolie. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
3. Verwarm een eetlepel olijfolie in een steelpan, doe de ras el hanout erbij en verhit deze al omroerend zachtjes. Laat het mengsel iets afkoelen en meng de aioli erdoor.
4. Smelt 20 gram roomboter in een koekenpan maar laat het niet kleuren. Glaceer hierin de asperges en breng ze op smaak met grof zeezout.
5. Besmeer de entrecote met 2 eetlepels olijfolie en breng het vlees op smaak met peper en zout. Verhit een grillpan of barbecue en gril aan beide zijden mooie ruiten. Laat het vlees in de oven of indirect op de barbecue garen tot een kerntemperatuur van 50 graden. Laat het daarna 10 minuten rusten en snijd er mooie tranches van.
6. Verdeel de parelcouscous over de borden, leg daaroverheen de asperges en ernaast de tranches entrecote. Serveer de aioli in een apart schaaltje.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 830 KCAL (3485 KJ).

EIWIT: 38 G. VET: 54 G (WAARVAN 41 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 45 G.

WEETJE

Kardemom

Kardemompoeder is het gemalen zwarte zaad uit de zwarte kardemompeul. Het smaakt kruidig met een beetje mint en citroen, en heeft een zoetige, prikkelende geur.

*Entrecote met parelcouscous
en groene asperges*



Griekse shoarma met dragon-tzatziki

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g procureurlapjes, in reepjes
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel komijnpoeder
- ½ theelepel chilipoeder
- 1 teen knoflook, geperst
- Peper en zout
- 4 pitabroodjes
- ½ bosje dragon
- 175 g tzatziki
- Zonnebloemolie
- 1 ui, gepeld en in halve ringen
- 2 rode paprika's, zonder zaad en in reepjes
- ½ eetlepel tomatenpuree
- 1 kropje baby-Romeinse sla, in reepjes

BEREIDING

1. Meng de reepjes vlees met de oregano, komijnpoeder, chilipoeder en knoflook. Voeg peper en zout toe.

2. Bak de pitabroodjes volgens de beschrijving op de verpakking.

3. Hak de dragon fijn en meng dit door de tzatziki.

4. Verhit 2 eetlepels zonnebloemolie in een koekenpan en bak de reepjes procureur samen met de ui en de paprikareepjes tot ze gaar zijn. Roer de tomatenpuree er goed doorheen en bak deze nog even mee.

5. Vul de pitabroodjes met het vlees en wat sla en bestrijk ze met een flinke lepel tzatziki.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 555 KCAL (2330 KJ).

EIWIT: 35 G. VET: 31 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 31 G.

TIP

Tzatziki maken

Zelf tzatziki maken kan natuurlijk ook. Haal hiervoor de zaadlijsten uit een komkommer en rasp hem.

Bestrooi met 1 theelepel zout en laat de rasp 5 minuten uitlekken in een vergiet. Dep de komkommerrasp droog en meng deze door 150 ml Griekse yoghurt. Roer er 1 teen geperste knoflook en 2 eetlepels olijfolie doorheen. Breng op smaak met versgemalen peper en rasp van een halve citroen.



Speciaal voor jou!

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

RIB ROAST

Mals varkensvlees om te kluiven en je vingers bij af te likken. In 7 tot 8 minuten bakken in een koekenpan op middelmatig vuur. Of grillen op de barbecue, op 175 graden in ongeveer 10 minuten.

Verkrijgbaar van
9 t/m 22 juli
100 GRAM
€ 1,65



CARPACCIO PORCHETTA

Een echte Italiaanse lekkernij van dungseden varkensvlees met ontbijtspek. Twee maal 4 tot 5 minuten bakken in een koekenpan op middelmatig vuur. Of grillen op de barbecue op 200 graden in 10 tot 12 minuten.

Verkrijgbaar
van 23 juli t/m
4 augustus
100 GRAM
€ 2,10



BAVETTE-GRILLKAAS-BROCHETTE

Kruidig zacht rundvlees gecombineerd met grillkaas en een vurig pepertje. Kort en heet grillen op de barbecue of in een grillpan.

Verkrijgbaar van
6 t/m 18 augustus
100 GRAM
€ 2,95



Pizza alternativa

Wat doe je op de pizza? Ham of salami zijn vertrouwde keuzes, maar eigenlijk kun je met het beleg alle kanten op. En vergeet ook de bodem niet!



Pizza met salami

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 350 g salami, vleeswaren
- Een pak pizzadeeg (450 g)
- 1 blikje gezeefde tomaten
- 100 g mozzarella
- 200 g gemengde sla
- 25 g walnoten
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel vloeibare honing
- 20 g basilicumblaadjes

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden en maak het deeg volgens de beschrijving op de verpakking. Kneed het deeg nog eens door en maak er vier bollen van. Rol deze uit tot er vier ronde pizzabodems ontstaan. Bestrijk de pizza's met de gezeefde tomaten en bak ze af in de oven.

2. Haal de pizza's uit de oven en beleg ze met mozzarella, gemengde sla, walnoten en salami.

3. Druppel wat olijfolie en honing over de sla en garneer met wat basilicumblaadjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 800 KCAL (3360 KJ). EIWIT: 31 G. VET: 47 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 61 G.

Tandoori kip naan-pizza met perzik

⌚ 30 MINUTEN, PLUS 2 UUR MARINEERTIJD
👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g kipdijfilet
- Peper
- Zout
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 4 naanbroden (à 140 g)
- 1 rode ui, in dunne ringen
- 4 perziken, gesneden
- 1 bol mozzarella, gesneden
- 12 blaadjes munt

VOOR DE MARINADE

- 150 ml yoghurt + wat extra yoghurt als topping
- 1 citroen, het sap
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 teentjes knoflook
- 1 cm gember, fijngesneden
- 1 eetlepel paprika-poeder
- 2 theelepels gemalen komijn
- 2 theelepels garam masala
- 1 theelepel cayennepeper

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten voor de marinade in een keukenmachine tot een gladde marinade. Bestrooi de kip met peper en zout en doe deze in de diepvrieszak met de helft van de marinade. Laat dit minstens 2 uur intrekken in de koelkast. Bewaar de andere helft van de marinade in een aparte zak.

2. Gril de kip in een grillpan 5 minuten per kant en gaar. Haal ze uit de pan en snijd de kip in stukken.

3. Meng de bewaarde marinade met de 2 eetlepels tomatenpuree en smeer de bovenkant van de naanbroden daarmee in. Verdeel de rode ui, kip, perziken en mozzarella eroverheen.

4. Verwarm de oven op 180 graden. Zet de naanpizza's ongeveer 7 minuten in de oven totdat de kaas gesmolten is. Besprenkel de pizza's met wat extra yoghurt en bestrook ze met muntblaadjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 735 KCAL
(3085 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 26 G (WAARVAN
18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 80 G.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.



WERELD-BALLETJES

Gehakt kennen ze in de hele wereld. En gehaktballetjes dus ook. Maak met de kinderen deze drie variaties en je vertoeft in gedachten in zonnige oorden. Rijg ze aan een stok en dippen maar!

ITALIAANSE BALLETJES

⌚ 20 MINUTEN 🍴 15 BALLETJES

BENODIGDHEDEN

- 300 g half-om-halfgehakt
- 1 ei
- 3 eetlepels paneermeel
- 20 ml melk
- Peper en zout
- 15 kleine bolletjes mozzarella
- 15 mini-tomaatjes
- Bosje basilicum
- Boter

BEREIDING

1. Meng het gehakt met ei, paneermeel en de melk, peper en zout. Verdeel het in 15 hoopjes.
2. Kneed het gehakt om de mozzarella-bolletjes. Verwarm boter in een koekenpan en bak de balletjes 10 minuten.
3. Laat de balletjes afkoelen en prik ze met een tomaatje en basilicum op prikkers.

GRIEKSE BALLETJES

⌚ 20 MINUTEN 🍴 15 BALLETJES

BENODIGDHEDEN

- 300 g lamsgehakt
- 1 ei
- 3 eetlepels paneermeel
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 1 theelepel oregano
- Peper en zout
- Boter

BEREIDING

1. Meng het gehakt met ei, paneermeel en yoghurt, oregano, peper en zout.
2. Draai er 15 balletjes van.
3. Verwarm 50 g boter in een koekenpan en bak ze 15 minuten.
4. Laat de balletjes afkoelen en rijg ze aan de prikker.

Tips voor sausjes

Meng 5 eetlepels Griekse yoghurt met 5 eetlepels mayonaise, zout en peper als basis. Verdeel in 3 bakjes. Voeg voor de Italiaanse balletjes pesto toe, voor de Griekse balletjes munt en feta en voor de fruitballetjes abrikozenjam.

FRUITBALLETJES UIT TURKIJE

⌚ 20 MINUTEN 🍴 15 BALLETJES

BENODIGDHEDEN

- 300 g kipgehakt
- 1 ei
- 20 ml melk
- 3 eetlepels paneermeel
- 4 gedroogde abrikozen, in kleine stukjes
- 2 theelepels shoarmakruiden
- Peper en zout
- Boter

BEREIDING

1. Meng het kipgehakt met ei, melk, paneermeel, stukjes abrikoos, peper en zout, en de shoarmakruiden. Draai er 15 balletjes van.
2. Verwarm de boter in een koekenpan en bak de kipballetjes 15 minuten.
3. Laat ze afkoelen en prik ze aan prikkers.



Culinaria



De avocado als superstar

Dat avocado's supergezond zijn, wisten we al. Maar dat je ze op een bord tot de prachtigste creaties kunt omtoveren, bewijst restaurant 'The Avocado Show' in Amsterdam. Je kunt er terecht voor ontbijt, brunch en lunch. Ze serveren eieren, toast, pannenkoeken en zelfs cocktails met avocado en doen hun naam eer aan, want de gerechten zijn ware kunstwerkjes. Reserveren kan niet, je mag zo binnenwandelen in het pand aan de Daniël Stalpertstraat 61 HS in Amsterdam. In diezelfde straat huist ook The Avocado Store. Waar eetrijpe avocado's en 'avo-goodies' zoals avocado-olie of -honing voor het grijpen liggen! Kijk op www.theavocadoshow.com.

Voor bakkers en snoepers

Eigengemaakte bloementaartjes, Turkse lekkernijen, bijzondere koekjes, zoete zomerzeepjes, vers gebakken wafels en nog veel meer: je vindt het op het Festival der Zoete Verleidingen in het Drentse Sleen. Van 3 tot 5 augustus staat de Saksische rietgedekte boerderij met idyllische tuin van Brownies per Post helemaal in het teken van zoet en lekkers en alles daaromheen. Trek gerust de hele dag uit, want behalve zo'n 80 stands zijn er bakwedstrijden, bakdemonstraties en originele workshops, naast verrassende theateroptredens en fijne muziek. Zie voor meer info www.festivalzoet.nl.



Meeneem-salade XXL

Een salade meenemen naar een barbecue of picknick? De Praktika saladebutler van Westmark is ervoor gemaakt. Hij heeft een ruim deksel, met vier stevige clips om hem lucht- en lekdicht af te sluiten. Daarnaast heeft het deksel een hengel en in het midden van het deksel zit een bakje voor dressings en vinaigrettes voor de finishing touch. De kunststof saladebutler is lekker stevig en kan in de vaatwasmachine. Te koop in de huishoudspeciaalzaak en online.



Braaien maar!

Behoeftte aan inspiratie voor nieuwe barbecue-recepten? Dit voorjaar kreeg Nederlands bekende barbecueboek 'Smokey Goodness' een vervolg: deel 3. Jord Althuisen reisde naar Zuid-Afrika, waar hij kennismaakte met de 'braai'. In dit boek vertelt hij alles over deze lokale variant van de barbecue waarmee je grilt, roostert, bakt en 'braait' op houtvuur. Verkrijgbaar bij de boekhandel en online.



IJspegel met kurk

Dat rode wijn gedronken moet worden op kamertemperatuur is een misverstand. Een temperatuur van gemiddeld 21 graden Celsius is namelijk net te warm. De koeler van Corkcicle brengt rode wijn in een kwartier op keldertemperatuur: een voor de smaak aangename 15 graden Celsius. En het bespaart gedoe met koeltassen of -zakken. Ook voor witte wijn is deze ijspegel-vormige koeler geschikt. Schuif de pegel in een gekoelde fles wit en je kunt tot een uur later genieten van een koel drankje. Door het handige schenksysteem in de kurk, hoef je het koelelement niet meer uit de fles halen. Voor gebruik moet je wel vast een half glaasje nemen, anders past ie niet. Maar ja... proeven moet je toch. Invriezen voor gebruik. De Corkcicle is te bestellen via diverse online (kook)winkels.



Kroket op chic

Gewoon is maar zo gewoon. Daarom pimpen medewerkers van de Croquetten Boutique in Utrecht de oer-Hollandse snack met verrassende toppings en huisgemaakte sauzen. Op het menu staan bijvoorbeeld kip en rode-currykroket en hazenpeperkroket, maar ook voor vege- en flexitariërs is er een gepaste snack te vinden. Wat dacht je van een kroketje pompoen en salie? Lekker, origineel én met liefde gemaakt. Zelf proeven? Je vindt de Croquetten Boutique op de Bakkerstraat 7 in Utrecht. Zie www.croquettenboutique.nl.

Potje gezond

Neem je graag salade mee naar je werk voor de lunch of tussendoor? Dan is 'Salad in a jar' echt een boek voor jou! Er staan maar liefst 68 recepten in voor salades in een glazen pot, met veel handige tips en uitleg. Volop inspiratie dus! Om te zorgen dat de salade lekker vers blijft, doe je de dressing als eerste in de pot. Daarna komen de harde knapperige groentes of eventueel peulvruchten. Dan ga je door met rijst, bonen, vlees of vis, gevolgd door zachtere groentes of fruit en lichte granen als couscous of quinoa. Je eindigt met de lichtste ingrediënten, zoals noten, pitten of geschaafde kaas. Stapelen maar! Te koop voor € 12,99 bij de boekhandel of online.



Dansen & drinken

Eten, drinken en muziek: dat is het recept van Foodstock. Tientallen foodtrucks vormen de basis van dit openluchtrestaurant, aangevuld met fantastische bands en dj's, een kinderdorp en heel veel ruimte voor ontspanning. In het voorjaar en de zomer toert dit festival door het midden en zuiden van Nederland: van Eindhoven tot Tilburg en van Helmond tot Voorburg en Lelystad. De toegang is gratis, je betaalt alleen voor wat je eet en drinkt. Zie voor data en info www.festival-foodstock.nl



LEKKER & GEZOND: Quinoa komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Het staat te boek als pseudograan, omdat de korrels van vruchtjes komen en niet van zaden. Maar je gebruikt ze wel als graan. Quinoa is in korte tijd razend populair geworden in Europa, omdat het rijk is aan eiwit en vitamines en mineralen en geen gluten bevat. Het heeft zelfs de naam gekregen van 'superfood'.

LEKKER & GEZOND: Bulgur is een vertrouwd ingrediënt in de Turkse, Indiase en mediterrane keuken. Het wordt gemaakt van harde tarwe. De korrels worden eerst gestoomd, daarna gedroogd en gebroken of grof gemalen. Bulgur bevat behoorlijk wat eiwit en veel vezels, fosfor en magnesium. Ook zit er veel vitamine B in, vooral foliumzuur.



Kalkoenspiezen met bulgursalade

⌚ 45 MINUTEN (EN 30 MINUTEN MARINEERTIJD) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g kalkoen, in blokjes van 5 cm
- 275 gr bulgur
- Olijfolie
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 ui, fijngesneden
- 2 citroenen, het sap
- halve komkommer, in kleine blokjes
- 2 tomaten, in kleine blokjes
- 100 g peterselie, grof gehakt
- Peper en zout
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 2 eetlepels basilicumblaadjes, fijngesneden
- 2 middelgrote courgettes
- 16 Amsterdamse uitjes
- 1 rode paprika, in blokjes van 5 cm

BEREIDING

1. Steek de barbecue aan en richt hem in voor directe garing.
2. Kook de bulgur volgens de beschrijving op de verpakking. Laat hem iets afkoelen en roer er 1 eetlepel olijfolie en tomatenpuree goed doorheen. Meng het met de ui, sap van 1 citroen, de komkommer, de tomaat en peterselie en breng het op smaak met peper en zout.
3. Meng 6 eetlepels olijfolie met knoflook, basilicum, sap van 1 citroen, peper en zout. Snijd de courgettes in lange repen en omwikkel de blokjes kalkoen er mee. Rijg aan een spies stukjes kalkoen, een Amsterdams uitje, paprika en weer kalkoen. Giet de olie over de spiesen en marineer ze 30 minuten in de koelkast.
4. Gril de spiesen in ongeveer 10 minuten gaar. Draai ze regelmatig om en serveer met de bulgursalade.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 625 KCAL (2625 KJ). EIWIT: 34 G.
VET: 22 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 70 G.

Op de korrel

Rijst en pasta zijn de bekendste graanproducten, maar het wordt steeds gewoner om af te wisselen met andere soorten. Zoals quinoa en bulgur. Gezond en erg lekker, ook bij de barbecue!

Diamanthaas met quinoa-risotto

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g diamanthaas
- 200 g wortel, geschild, grof gesneden
- 1 rode paprika, in reepjes van 2 cm gesneden
- Olijfolie
- 200 g broccoli, in roosjes gesneden
- 100 g sperziebonen, gesneden
- 1 eetlepel tijmblaadjes
- 80 g spinazie
- 200 g quinoa, gespoeld en uitgelekt

VOOR DE TIJMVINAIGRETTE

- 2 theelepels tijm, fijnggehakt
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- Extra vierge olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Bekleed een grote bakplaat met bakpapier. Rooster de wortel en paprika samen met 1 eetlepel olie 15 minuten in de oven. Voeg de broccoli en sperziebonen toe met peper en zout en bak die nog 10 minuten mee.
2. Breng 500 ml water aan de kook en voeg de quinoa toe. Zet het vuur laag. Leg de deksel erop en laat het 15 minuten zacht koken of tot de vloeistof is geabsorbeerd. Haal de pan van het vuur. Gebruik een vork om de korrels los te maken.
3. Meng 2 eetlepels olie en tijmblaadjes, peper en zout in een kleine kom. Wrijf het tijmmengsel op de diamanthaas. Steek de

barbecue aan en richt hem in voor directe garing. Bak de diamanthaas gedurende 3 minuten aan elke kant. Leg de gebakken diamanthaas op een bord. Dek deze af met aluminiumfolie en laat hem 5 minuten rusten. Snijd het vlees in dunne plakjes.

4. Meng de ingrediënten voor de tijm-vinaigrette in een kleine kom. Voeg de groenten, quinoa, spinazie en dressing toe in een grote kom. Schep de quinoa-risotto op een bord en leg de plakjes diamanthaas er dakpansgewijs naast.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 530 KCAL (2225 KJ). EIWIT: 39 G.
VET: 23 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 38 G.



STIJLVOL OP TAFEL

Bij de Keurslager kun je sparen voor allerlei mooie, praktische spullen.

Versgemalen het lekkerst

Geniet van het elegante, tijdloze design van de peper- en zoutmolens van Le Creuset. De molens hebben een corrosiebestendig, rvs maalwerk. Het grof of fijn malen is handmatig in te stellen. De stevige kunststof basis kan tegen een stootje.

LE CREUSET MOLENS

Normaal: 435 punten

Actie 395 punten

Deze actie is geldig in augustus.



Art.nr. 3280/3282

Art.nr. 3281/3283

Stijlvolle karaf

De glazen Cool-karaf heeft een geïntegreerd koelelement en houdt tot 4 uur koel. Door de slanke vormgeving past hij makkelijk in de koelkast. De karaf heeft een deksel dat automatisch sluit en opent, en beschikt over een dop voor drukvrij schenken. Voor koele drankjes tijdens een lange zomeravond.

COOL-KARAF

Normaal: 345 punten

Actie 295 punten

Deze actie is geldig in juli.



Art.nr. 7350/7351/7352

SPAREN MAAR!

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

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



Puzzelen met Proef



Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leuks 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 24 augustus naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AVOCADO	KROKET	SALIE	VERS
DIAMANTHAAS	LICHT	SELDERIJSLADE	VOORPRET
DUKKAH	MAALTIJD	SESAM	WATER
FETA	MEDITERRANEE	SLA	WIJN
FRIS	MUNT	SMULLEN	ZEE
GEMBER	OSSENWORST	STRAND	ZOET
GRIEKENLAND	OVEN	SUMAK	ZOMER
KARDEMOM	PIZZA	TENT	ZON
KIPDIJFILET	ROSBIEF	TIJM	ZWOEL
KIPKARRONADE	ROZEMARIN	VAKANTIEGEVOEL	



© www.puzzelpro.nl

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

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

Bladmanagement en redactie

Common, Content for brands
Edmée Hiemstra,
Vereniging van Keurslagers

Recentuur

Stephan van Oppenraaij
Rita Hooghuis (Voor het creëren van smaken en sferen)
Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie

Scala Photography
Michel Campfens
Indra Simons
iStock

Vormgeving

Common, Content for brands

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 6 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 ritje:

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:	qaar: 75 °C		



Volop genieten van de zomer!

Iedereen is blij met een Keurslager cadeaukaart

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

