

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



3 | 2018



BBQ-PARTY!

ZO PAK JE HET AAN

Speenvarken
VAN 'T SPIT

MAKKELIJKE
picknickhapjes

Langzaam garen
LANG GENIETEN

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.



Inspiratie
voor de
mooiste
tijd van
het jaar

- 3 'Low en slow'
- 7 Picknickhapjes
- 8 Zo mooi is... lamsrack
- 10 Snel klaar: vleestosti
- 11 Weinig ingrediënten
- 12 Nieuw: Liefde voor 't vak
- 15 Barbecueparty!

- 22 Vertrouwd en gewaagd
- 24 Koken met kids: moederdag
- 26 Speciaal voor jou!
- 27 Culinaria
- 28 Lekker & gezond: asperges
- 30 Cadeaupagina
- 31 Puzzel/colofon

“Hoe kan ik groot vlees bereiden op de barbecue?”

Barbecueën kan zoveel meer zijn dan kipsateetjes of hamburgers bakken. Met indirect vuur kun je groot vlees langzaam laten garen. Jan Hoek van Keurslagerij Vooy's uit Katwijk aan Zee vertelt graag hoe je dat doet. “Temperatuurbeheersing is alles!”

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!



www.keurslager.nl/contact



info@keurslager.nl



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



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



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



Lang en langzaam garen

‘Low en slow’ barbecueën wordt steeds populairder: bij een lagere temperatuur een groter stuk vlees bereiden.

“Steeds meer mensen hebben de open barbecue verruild voor een model met deksel”, merkt Jan. “En dat is essentieel om de temperatuur te regelen. Of je dan een eenvoudig model hebt of een grote keramische barbecue is niet eens zo belangrijk.”

Liefst houtskool

Op gas of met een elektrische barbecue is de temperatuur regelen een kwestie van de knop omdraaien. Maar dan ontbreekt wel de echte barbecuesmaak. De barbecuefanaat kiest liever een vuur met houtskool of briketten. Jan verkiest houtskool. “Omdat briketten geperst zijn, blijven ze veel beter heet. Dat is een nadeel als je zelf de temperatuur wilt regelen. Bij houtskool is dat eenvoudig: door zuurstof toe te voegen, gaat de temperatuur omhoog. Door het deksel dicht te doen, is er minder ‘trek’ en daalt de temperatuur juist. Daar moet je mee gaan spelen. Geef mij daarom maar grote brokken houtskool van goede kwaliteit!”



Indirect vuur

De temperatuur controleren kan nog subtieler door te werken met direct en indirect vuur. Jan en zijn medewerkers gebruiken bij partijen vaak een smoker: een grote barbecue waarin aan de zijkant met houtblokken een vuur gestookt wordt. De rook en hitte worden door de smoker geleid voor een oveneffect. Jan: “Ook met een gewone barbecue met deksel is dat mogelijk. Dat doe je door de smeulende kolen aan één kant te leggen of door een deel van de kolen af te dekken met folie bijvoorbeeld. Zo verwarm je je vlees door luchtcirculatie en krijg je dus het effect van een oven.”

Meer mogelijk

Bij demo's voor de winkel en tijdens workshops of een heus barbecue-event laat Jan Hoek graag zien hoe het werkt. “Mensen hebben thuis een mooie barbecue maar doen er eigenlijk heel weinig mee. Steeds meer mensen ervaren dat er zoveel meer mogelijk is, en dat is superleuk. Je kunt het zo makkelijk of moeilijk maken als je zelf wilt. Spareribs kun je eenvoudig op direct vuur even kleur geven en daarna garen bij lagere temperatuur. En de beroemde ‘kip op een bierblikje’ is ook een gegarandeerd succes. Of begin met procureur: dat heeft iets meer vet en droogt niet zo snel uit.” Wie het uitdagender wil raadt Jan een hammetje of ‘brisket’ aan: rundvlees van de borst. Zelf maakt hij wel eens ‘pulled veal’, een variant op de pulled pork, van kalfsnek.

Belangrijk is in ieder geval om de tijd te nemen, besluit Jan. “Vroeger stookten we het vuur op en stonden we allemaal om de barbecue. Je merkt dat mensen meer tijd steken in de voorbereiding en echt gaan kokkerellen. Barbecueën is beleving!” ●

> Zelf short ribs bereiden op de barbecue?

Op de volgende bladzijde vind je een lekker recept!



Meet de temperatuur in de barbecue.

Een mooie lamsbout garen we in onze keramische barbecues op zo'n 120-130 graden. Dan blijft ie mooi rosé van binnen en droogt hij niet uit.

Een varkensschouder gaar je bij hooguit 100 graden.

Voeg eventueel vocht toe om uitdrogen te voorkomen. Plaats een lekbak onder het vlees, en doe daar wat bouillon in. De hitte wordt dan wat intenser en trekt in het vlees, dat daardoor zachter wordt.

Gebruik een vleesthermometer, ook bekend als kerntemperatuurmeter, om na te gaan of het vlees de gewenste garing heeft bereikt.

Laat dikkere of grotere stukken vlees altijd 5 tot 15 minuten rusten voor je het aansnijdt. Dek het daarvoor af met aluminiumfolie. Bij het rusten verdelen de vleessappen zich en wordt het vlees sappiger.”

Short ribs met zelf-gemaakte barbecuesaus

⌚ 30 MINUTEN, EXCLUSIEF OVEN-/BARBECUETIJD

👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kilo mooi doorregen short ribs, schoongemaakt door de Keurslager
- Peper, zout
- 3 theelepels komijn
- Olijfolie
- 1 flespompoen, in de lengte gehalveerd en ontpit
- Boter

VOOR DE SAUS

- 3 tenen knoflook, gepeld en gehakt
- 4 eetlepels worcestersaus
- 4 eetlepels oestersaus
- 5 eetlepels tomatenpuree
- 4 eetlepels honing
- 2 eetlepels ketjap manis
- 2 theelepels tabasco
- 4 eetlepels wittewijnazijn

BEREIDING

1. Laat de short ribs op kamertemperatuur komen en verwarm de oven of barbecue op 130 graden.
2. Meng peper, zout en komijn door elkaar en besmeer hiermee de short ribs. Smelt 25 gram boter met 5 eetlepels olijfolie in een koekenpan met dikke bodem en bak hierin de short ribs fel aan.
3. Leg de short ribs in een ovenschaal en zet deze 5 uur in de oven of bak de short ribs indirect op de barbecue met gesloten deksel tot een kerntemperatuur van 90 graden.
4. Besprenkel de snijkanten van beide helften flespompoen met 2 eetlepels olijfolie en bestrooi ze met peper en zout. Leg de pompoenhelften de laatste 40 minuten bij de short ribs in de oven of op de barbecue. Laat ze afkoelen en lepel het vruchtvlees uit de schil.
5. Maak ondertussen een barbecuesaus door alle ingrediënten goed te mengen. Zet de oven- of barbecuetemperatuur op 180 graden, besmeer de short ribs met de barbecuesaus en plaats ze nog 15 minuten terug in de oven. Het vlees valt nu bijna van het bot en heeft een kerntemperatuur van 85-90 graden.
6. Serveer de short ribs met een kannetje barbecuesaus en een flinke lepel zacht geworden vruchtvlees van de pompoen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1030 KCAL (4325 KJ). EIWIJT: 28 G.
VET: 76 G (WAARVAN 46 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 56 G.

WEEETJE

Spareribs ken je natuurlijk van het varken. Short ribs zijn het equivalent bij het rund. Ze hebben een eigen kruiding, waarbij vaak extra rooksmak wordt toegevoegd.

TIP

Vraag de Keurslager om short ribs waarvan het vlees wat gemarmerd (vet dooraderd) is. Vet geeft extra smaak en zorgt ervoor dat het vlees ondanks de lange bereidingstijd niet droog wordt.



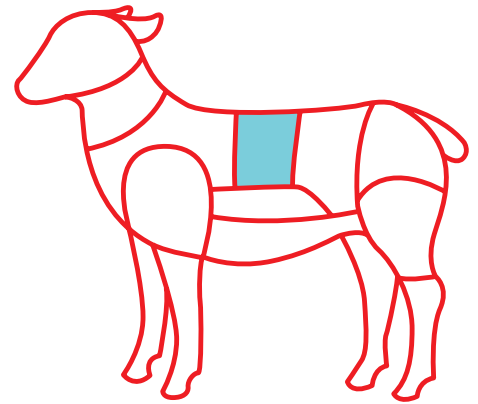
Inpakken en wegwezen!



Na het werk of een schooldag nog even naar buiten om te genieten van het zonnetje? Dan is een picknick ideaal. Met deze kant-en-klare hapjes van je Keurslager is je picknicktas snel gevuld. Wat (breek)brood en een flesje wijn erbij en klaar ben je!

1. Mini-gehaktballetjes
2. Porchetta
3. Varkenshaas in aspic
4. Grillworstschijven
5. Galbanetti
(Italiaanse salami-worstjes)
6. Zeeuws spek
7. Marcaboules
(mini-salami-bolletjes)

Lamsrack



Zijn het spareribs? Nee het is lamsrack! Lamsvlees wordt in Nederland relatief weinig gegeten. Tijd om daar verandering in te brengen, want het vlees is mals en smakelijk!

Bak 'm bruin

Voor een mooie kleur op het rack, braad je het vlees even aan alvorens het in de oven te zetten. Bak het om en om op hoog vuur in een scheutje olie of klontje boter. Niet te lang, want garen doet het in de oven!

Carré

Lamsrack is afkomstig van de rug van het lam. Het vlees zit om de ribben en heeft een dekje van vet. In culinaire kringen heet de rack ook wel lamscarré.



Even temperaturen

Lamsrack wordt rosé gebakken. Om precies te weten wanneer het vlees klaar is, gebruik je een vleesthermometer. Steek die in het dikste gedeelte van het vlees voordat het de oven in gaat. De oven mag uit wanneer de thermometer 60 graden aangeeft. Laat het vlees voordat je aan tafel gaat nog even rusten onder aluminiumfolie. Dan verdelen de vleessappen zich mooi door het vlees en dat levert sappig en smakelijk vlees op.



Frans rack?

Anders dan je misschien zou denken, heeft een frenched rack helemaal niets met Frankrijk van doen. Koop je een frenched rack, dan heeft de slager de botjes al schoongemaakt. Wanneer dit niet het geval is, peuter het vlees dat om het rack zit dan los aan de holle kant. Dan trek je het in één keer van het rack af. Schraap de botten schoon met een mesje of strak afgebonden touwtje. Laat kleine vetrandjes zitten: die geven het vlees smaak.

Vier seizoenen

Hoewel de meeste lammeren in het vroege voorjaar worden geboren, kunnen we het hele jaar rond genieten van vers lamsvlees. Het vlees mag namelijk tot een slachtleeftijd van 1 jaar 'lamsvlees' worden genoemd. Na een jaar spreken we van schapenvlees. Dat is vetter en heeft een sterkere smaak.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

Lamsrack met ras el hanout en paprikacoulis

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4-6 PERSONEN

🍽️ HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|---|--------------------------------------|
| - 1 kilo lamsrack,
schoongemaakt
door de Keurslager | - 2 geroosterde
paprika's uit pot |
| - 4 eetlepels ras el
hanout | - 2 theelepels
ciderazijn |
| - Peper en zout | - 2 theelepels mosterd |
| - Olijfolie | - Halve theelepel
tabasco |
| - 1 bol knoflook,
de tenen geplet | - 500 gram
broccolirosjes |

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden. Besmeer de lamsrack met de ras el hanout en peper en zout naar smaak. Leg de knoflooktenen in een braadslede en besprenkel ze met 2 eetlepels olijfolie.

2. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan en braad de lamsrack rondom bruin. Leg het rack op de knoflook en bak het in 10-15 minuten rosé tot een kerntemperatuur van 55 graden. Laat het vlees 10 minuten rusten onder aluminiumfolie.

3. Plaats de knoflook nog 10 minuten in de oven om zacht te worden. Druk de knoflook uit het schilletje en gebruik die eventueel als extra smaakmaker door de coulis of bij het vlees.

4. Meng de paprika, azijn, mosterd en tabasco en pureer dit tot een zeer glad geheel. Breng de coulis op smaak met peper en zout.

5. Blancheer de broccolirosjes kort in kokend water. Giet ze af en spoel ze direct koud na.

6. Snijd de ribjes los van elkaar. Verdeel per persoon 3 ribjes over de borden. Maak het geheel af met druppeltjes coulis en de broccoli.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 625 KCAL
(2625 KJ). EIWIJ: 34 G. VET: 51 G (WAARVAN
42 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 5 G.

TIP

Coulis?

Een coulis is een vrij dikke saus, gemaakt van gepureerd voedsel, vaak groente of fruit. De saus wordt meestal warm geserveerd.

Tosti van de grill

Bij een tosti denk je aan brood. Maar net zoals er gehaktbrood bestaat, zijn er ook vleestosti's! Een bijzonder gerecht dat toch niet veel tijd kost.


TIP

Serveer de varkensfilettosti met aardappelbolletjes.

Varkensfilettosti met asperges

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 lapjes varkensfilet van een halve centimeter dik
- 12 witte asperges, geschild
- Peper en zout
- Boter
- Suiker
- 8 plakjes gerookt ontbijtspek
- Olijfolie
- 200 g diepvriesdoperwtjes
- Rasp van 1 citroen

BEREIDING

1. Kook de asperges 7 minuten met wat zout, suiker en boter. Haal de asperges uit het water en dep ze droog.
2. Wikkel om 3 asperges 2 plakjes gerookt ontbijtspek en bak de pakketjes zodat het spek gaat kleuren.
3. Smeer de filetlapjes in met olie en bestrooi ze met peper en zout. Leg een filetlapje op het werkblad en leg hier een pakketje van 3 asperges met ontbijtspek op. Dek af met nog een filetlapje en steek de lapjes vast met een prikker.
4. Gril de pakketjes om en om zodat er mooie grill-

strepen ontstaan in ongeveer 5 minuten.

5. Blancheer de erwtjes met zout water en spoel ze af met koud water zodat ze mooi groen blijven.

6. Maal met de staafmixer de erwtjes fijn met olijfolie, citroenrasp en zout.

7. Laat de pakketjes even rusten en verwijder de prikkers. Schep op iedere 'tosti' een lepel erwtjespuree.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 320 KCAL (1345 KJ). EIWIJT: 34 G. VET: 15 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

Een maaltijdsalade mee naar je werk? Een pot met deksel leent zich prima om alle ingrediënten in mee te nemen. Werk van onder naar boven: eerst de dressing, dan harde groentes, vlees of kip, zachtere groentes en sluit af met de sla. Omkiepen en eten maar!

SALAD IN A JAR

⌚ 15 MINUTEN 👥 4 PERSONEN
🍴 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 150 g gerookte kipfilet
- Rode bietensla (blad van jonge biet)
- 125 g aardbeien, gehalveerd
- 45 g geroosterde pijnboompitten
- 30 g roze peperbessen
- Dressing naar keus

BEREIDING

1. Snijd het vlees in reepjes.
2. Verdeel wat dressing over vier potjes, schep daarop de sla, dan de roze peperbessen, daarop de aardbeien met de pitten en tot slot de reepjes kip.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 180 KCAL (755 KJ). EIWIJ: 11 G. VET: 12 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 6 G.

VARIATIE TIPS

Ook lekker met gekookte ham, cervelatworst of gerookte eendenborstfilet.

In plaats van aardbeien kun je ook vijgen in parten of cantaloupe-meloen in blokjes gebruiken.

Gebruik ook eens zonnebloempitten, pompoenpitten of een mix van zaden.

Kies in plaats van roze peperbessen voor feta of blauwaderkaas.

Lunch to-go



TIP

Pureer voor een lekkere aardbeiendressing 125 gram aardbeien met 5 eetlepels milde olijfolie, 1 eetlepel witte wijnazijn en een halve eetlepel honing. Roer er twee eetlepels verse tijmblaadjes doorheen. Breng op smaak met zout.

Vlees met voorpret

Elke Keurslager heeft zijn eigen specialiteiten waar hij trots op is. In deze nieuwe rubriek: Keurslager Gert Westerman uit Veendam over speenvarken van het spit.





Het begon meer dan twintig jaar geleden met een oom die bij een autogarage werkte. Zijn baas wilde een bedrijfsfeest geven en de aanwezigen trakteren op speenvarken. "Mijn neef kan dat wel regelen," riep de oom. En dat lukte ook, al moest Gert diep in de buidel tasten om een flinke grill aan te schaffen.

Funfactor

De grill van toen is allang vervangen door een geavanceerde gasgestookte roostoven, die in de wijde omgeving wordt ingezet voor het cateren van grotere gezelschappen. "Toen op een plaatselijke 'preuverij' mensen gegrild speenvarken konden proeven, kwam de vraag vanzelf, vertelt Gert, vooral voor huwelijksfeesten en jubilea. "De funfactor is heel belangrijk. Al lang voordat je gaat eten, zie je het varken draaien aan het spit en langzaam

"Iedereen kan zelf het vlees afsnijden."

bruin worden. Dat geeft veel voorpret! Tegen de tijd dat het vlees gaar is, hebben mensen er echt zin in. Het mooie is dat ze daardoor ook bewuster gaan proeven en het eten uiteindelijk meer waarderen."

Biggen

Gert kiest de speenvarkens zelf uit bij een slachter in de buurt, zoals hij dat doet bij al zijn vlees. Het verschil met 'gewone' varkens zit hem in het slachtgewicht. De naam 'speenvarken' wijst op jonge biggen. Gert Westerman kiest het liefst iets grotere biggen van 20 tot 23 kilo. Die zijn zo'n twee á drie maanden oud, tegenover acht maanden voor een 'gewoon' vleesvarken. Na het slachten en schoonmaken blijft er dan genoeg vlees over om een gezelschap van 25 tot 30 personen van te laten eten. ▶

◀ De grill van toen is vervangen door een geavanceerde gasgestookte roostoven, die in de wijde omgeving wordt ingezet voor het cateren van grotere gezelschappen.

Voor het bereiden van het speenvarken neemt de Keurslager ruim de tijd. "We voegen pekel met een kruidenmix toe aan het vlees en laten het dan twee tot drie dagen rusten. Zo trekken de kruiden er goed in en blijft het vlees sappig. Op de dag van het feest zetten we vier uur van tevoren de grill aan en rijgen we het speenvarken in zijn geheel op de pen. Zo'n drieënhalf uur later is het vlees zo gaar dat je het er makkelijk af kunt snijden."

Snelcursus

Desgewenst komt er een medewerker van de slager om het vlees te snijden en te serveren. Maar ook een gast kan dat doen. "Ik geef een snelcursus van tien minuten over hoe je het vlees er makkelijk af snijdt. Dan kan iedereen dat zelf doen. Maar meestal zijn er in grotere gezelschappen wel mensen die zich daar graag voor opwerpen, bijvoorbeeld omdat ze slagers- of horecaervaring hebben."

Er is ook altijd wel iemand die zegt zo'n speenvarken aan het spit maar zielig te vinden. Maar als Gert Westerman vraagt of die een stukje wil proeven, komt hij of zij vaak nog eens een bordje halen. "Sommige mensen moeten even wennen aan de aanblik van het varken aan het spit. Ze zien een dier en dat zijn ze niet gewend."



Jaarrond

Speenvarken aan het spit is geschikt voor feesten het hele jaar rond, want de grill kan ook prima in een feestruimte binnen staan. De smaak lijkt nog het meest op beenham en gegrilde achterham, zonder rooksmak. "Erbij serveer ik graag stoer brood en een grove salade, en natuurlijk een paar lekkere sauzen.

Honing-mosterdsaus doen we er standaard bij, roksauzen zijn ook lekker. En als mensen willen, nemen we een brander en koekenpan mee om ter plekke aardappelpartjes met spek en ui te bakken." In alle gevallen wordt er nog lang over nagepraat, weet Gert uit ervaring. "Speenvarken aan het spit is iets bijzonders. Dat is toch mooi als je een feest geeft?" ●



"Tegen de tijd dat het vlees gaar is, hebben de gasten er echt zin in. Het mooie is dat ze daardoor ook bewuster proeven en het eten meer waarderen"

◀ Keurslager Gert Westermann in zijn winkel in winkelcentrum Autorama in Veendam. "De smaak van gegrild speenvarken lijkt op beenham, maar dan zonder rooksmak."

Hartstikke leuk: voor de hele buurt, klas of het hockey- of voetbalteam een barbecue organiseren. Hoe zorg je ervoor dat alles op rolletjes loopt? Je Keurslager helpt je er een fantastisch feest van te maken!

Let's party!



WEETJE

De Hasselback-kip is een variant op de Hasselback-aardappels. Deze danken hun naam aan restaurant Hasselbacken in Stockholm, waar deze ingesneden geroosterde aardappels werden bedacht en nog steeds worden geserveerd.

Hasselback-kip met cajunkruiden

⌚ 55 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 BARBECUEGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|---|---|----------------------------------|
| - 4 kipfilets à 150 g | - 2 groene paprika's, in dunne plakjes | - 2 tenen knoflook, fijngesneden |
| - 6 plakjes boerenkaas, gehalveerd | - 2 witte uien, in dunne plakjes | - 2 eetlepels cajunkruiden |
| - 2 rode paprika's, in dunne plakjes | - 2 eetlepels platte peterselie, fijngesneden | |
| - 2 eetlepels platte peterselie, fijngesneden | | |

BEREIDING

1. Steek de barbecue aan en richt hem in voor indirecte bereiding (zie video op www.keurslager.nl/indirect-garen).
2. Leg de kipfilets op een snijplank en maak 5 inkepingen in elke filet, zorg ervoor dat de filet niet volledig doorgesneden wordt. Sprenkel 2 eetlepels olie over de kip en wrijf het vlees in met de fijngesneden knoflook en de cajunkruiden. Vul elke inkeping met een plakje kaas, rode en groene paprika en ui.
4. Zorg dat de barbecue rond de 150 graden blijft. Plaats de kipfilets op het rooster van de barbecue en gaar ze tot een kerntemperatuur van 70 graden (ongeveer 25 minuten). Garneer met peterselie en serveer.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 415 KCAL (1745 KJ). EIWIT: 44 G.
VET: 21 G (WAARVAN 12 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

Spaanse spies met chorizo-mayonaise

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 BARBECUEGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------|-------------------------|
| - 4 merguez-worstjes | - 1 groene paprika | - 1 stronkje little gem |
| - 80 g chorizo, in kleine stukjes | - Olijfolie | - 1 citroen |
| - 100 ml mayonaise | - Peper en zout | |
| | - 8 hele champignons | |

BEREIDING

1. Steek de barbecue aan. Snijd de merguez-worstjes in drieën en de groene paprika in stukken van 2 cm. Meng 2 eetlepels olijfolie en peper en zout in een kom. Doe de champignons erdoor. Rijg de worstjes, paprika en champignons aan spiesen van roestvrij staal.
2. Bak de spiesen op de barbecue in 20 minuten gaar. Regelmatig keren.
3. Bak de chorizo in een pan zonder olie krokant. Giet het vet af en laat het afkoelen. Meng de chorizo-olie met de mayonaise. Bewaar dit koel.
4. Scheur de little gem in stukjes en voeg de krokant gebakken blokjes chorizo toe. Giet er wat olijfolie overheen en rasp er wat citroenschil over. Serveer met de chorizo-mayonaise.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 575 KCAL (2415 KJ). EIWIT: 20 G.
VET: 53 G (WAARVAN 40 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.





WEETJE

Merguez-worstjes zijn pittige worstjes van lam of rund. De Noord-Afrikaanse origine proef je in de kruiding met harissa, komijn, paprikapoeder en peper.

Organisatie en planning

Zorg voor een partytent, zodat regen niet meteen roet in het eten gooit. Vaak kan je Keurslager je daar ook aan helpen.

Plaats de barbecue uit de wind, op een stabiele ondergrond.

Hygiëne is een belangrijk aandachtspunt. Houd rauw vlees goed gekoeld tot kort voor gebruik. Je kunt beter regelmatig een nieuwe portie vlees aanvoeren dan al het vlees in één keer uitstallen.

Grotere stukken vlees zoals kippenbouten en spareribs, kun je voorgedaard kopen bij de Keurslager. Veilig en gemakkelijk!

Dep gemarineerd vlees van tevoren droog met keukenpapier.

Houd rauw vlees en keukengerei dat wordt gebruikt voor rauw vlees, uit de buurt van bereid vlees, salades, stokbrood en ander eten dat niet verder wordt verhit.

In een groter gezelschap is het handig om een paar mensen aan te wijzen als 'grillmaster'. Dat voorkomt dat vlees op de grill wordt 'vergeten' of juist niet lang genoeg de tijd krijgt.

Is er op het eind van het feest vlees over? Vlees dat al uit de koeling is geweest, kun je het beste direct op de barbecue garen. Na bereiding kun je het nog één of twee dagen bewaren in de koelkast.

5 stappen voor een perfecte barbecue



1 Laat het vlees in de verpakking op kamertemperatuur komen. Haal grote stukken vlees 2 tot 3 uur van tevoren uit de koelkast en kleinere lapjes 1 tot 1,5 uur voordat je ze op de barbecue gaat bereiden.

2 Zorg ervoor dat de barbecue goed heet is voordat je het vlees op het grillrooster legt. Wanneer de vlammen zijn gedoofd en de houtskool of briketten (bijna) grijs kleuren, heeft de barbecue de juiste temperatuur bereikt om het vlees mooi te grillen. Ga ervan uit dat je ongeveer één uur voor het feest begint de houtskoolbarbecue aansteekt. Een gasbarbecue moet je ongeveer 20 minuten van tevoren aanzetten. Met je handen kun je bepalen of de barbecue klaar is voor gebruik. Houd je hand 15 centimeter boven het midden van de houtskool. Het aantal seconden dat je dat volhoudt, geeft een idee van de warmte: 2-4 seconden betekent heet, 6-8 seconden medium warm.

3 Maak een directe en indirecte zone in de barbecue. Dat doe je door aan één kant briketten of kolen onder de grillplaat te leggen, en op een ander deel een lekbak te plaatsen, bijvoorbeeld in de vorm van een aluminium schaal. Zo heb je een kant mét en een kant zonder directe warmte. Vlees dat alleen even kort gegrild hoeft te worden, zoals vleeslapjes en hamburgers, leg je direct boven de warmte. Vlees dat meer tijd nodig heeft, zoals hele kip, plaats je op de indirecte zone. Zo kan het rustig garen, zonder te verbranden. Door een deksel te gebruiken, wordt de warmte in de barbecue teruggekaatst zoals in een hete-luchtoven. Het vlees gaart dan sneller en droogt niet uit.

4 Zorg voor het juiste barbecuegereedschap: zie de checklist (zie blz. 20). Gebruik bij voorkeur een vleestang in plaats van een vleesvork. Dan blijven de vleessappen in het vlees bewaard.

5 Maak de barbecue goed schoon als hij weer is afgekoeld. Het rooster maak je schoon met een goede grillborstel. Als je die niet hebt, kun je ook een prop aluminiumfolie gebruiken. Wrijf het na het schoonmaakwerk in met (olijf)olie. Zo voorkom je dat het rooster gaat roesten.

Aanmaakblokjes

Gebruik aanmaakblokjes van geperst hout met paraffine, wikkels of een elektrische aansteker: dat is veiliger dan aanmaakvloeistof zoals spiritus en tast de smaak van het vlees niet aan. Bij het aansteken van briketten kun je een kolenstarter gebruiken.



Barbecuepakket

Wil je het jezelf gemakkelijk maken?

Waarom niet! Je Keurslager denkt graag mee over een barbecuepakket met verschillende vleessoorten dat past bij het gezelschap en het budget. Ook kan hij verschillende soorten salades en sauzen bijleveren. Bestel je vlees en salades op tijd, dan weet je zeker dat alles op tijd geleverd kan worden.





Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

Hamburgers met chutney en geitenkaas

⌚ 35 MINUTEN EN 30 WACHTTIJD

👤 4 PERSONEN © BARBECUEGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|--|-----------------------------|
| - 600 g rundergehakt | - Peper en zout |
| - 1 kleine ui,
fijngesneden | - 1 ei |
| - 1 teentje knoflook,
fijngesneden | - 1 eetlepel ketchup |
| - 1 theelepel pikante
paprikapoeder | - 2 eetlepels
paneermeel |
| - 1,5 theelepel
cayennepeper | - 4 witte broodjes |
| | - 125 g geitenkaas |
| | - 30 g veldsla |

VOOR DE RODE-UIENCHUTNEY:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| - 5 rode uien | - 60 ml rode wijn |
| - Olijfolie | - 1 kaneelstokje |
| - 50 g suiker | - 1 eetlepel |
| - 60 ml rodevijnazijn | balsamicoazijn |

BEREIDING

1. Meng in een grote kom het gehakt met de ui en knoflook, de paprikapoeder, cayennepeper, peper en zout. Doe het ei, ketchup en paneermeel erbij en kneed dit door elkaar. Vorm met vochtige handen 4 hamburgers van het gehaktmengsel en laat ze afgedekt met huishoudfolie ongeveer 30 minuten rusten in de koelkast.

2. Steek de barbecue aan.

3. Snijd alle uien voor de chutney in ringen. Verhit 1 eetlepel olie in een pan en voeg de uien en de suiker toe. Bak het geheel even zachtjes aan. Doe de azijn, wijn, het kaneelstokje en de balsamicoazijn erbij en laat het geheel minimaal 10 minuten zachtjes inkoken. Proef even om te kijken of de chutney al zacht is en ver genoeg is ingedikt, laat het mengsel anders nog even doorpruttelen. Verwijder het kaneelstokje. Laat de chutney afkoelen.

5. Leg de hamburgers op de barbecue boven het vuur en bak ze ongeveer 5 minuten per kant. Leg op een broodje eerst wat veldsla, daarna de hamburger en rode-uienchutney en verkruiemel daar de geitenkaas over.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 725 KCAL
(3045 KJ). EIWIJ: 44 G. VET: 38 G (WAARVAN
22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 49 G.



Wat leg je eerst op de barbecue?

Vaak leggen mensen alles door elkaar op het rooster, waardoor je uitgedroogde stukken, aangebrande of juist ongere stukken vlees krijgt. Bereid als eerste vlees dat je moet grillen of rosé wilt bakken, zoals biefstuk, ribeye of entrecote. Dit schroeit je op hoge temperatuur in drie minuten dicht. Kip kun je juist het best op het laatst bereiden, omdat het een lange garing nodig heeft bij een lagere temperatuur.

Je kunt uitgaan van de volgende volgorde:

1. Rundvlees (biefstuk)
2. Kalfs- en lamsvlees, spiesen
3. Varkensvlees
4. Kip
5. Voorgegaarde producten zoals BBQ, worstjes, spareribs en kipproducten.

Bieflapjes in sinaasappel-honingmarinade

⌚ 25 MINUTEN EN 2 UUR MARINEREN 🍴 4 PERSONEN 🍷 BARBECUEGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 bieflapjes of runder minute steaks
- 1 sinaasappel, schoongeboend
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 2 eetlepels vloeibare honing
- Olijfolie
- Peper en zout

TIP

Lekker met rodekoolsalade.

BEREIDING

1. Steek de barbecue aan. Rasp de schil weg van de sinaasappel en pers de vrucht uit. Meng het sap met sinaasappelsap, knoflook, paprikapoeder, honing, 1 eetlepel olie en peper en zout.
2. Schep dit om met de bieflapjes en laat het vlees minimaal 2 uur afgedekt in de koelkast marineren.
3. Bestrijk het vlees rondom met 1 eetlepel olie en rooster het boven het vuur in 2 minuten rondom bruin.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 250 KCAL (1050 KJ). EIWIT: 29 G.
VET: 10 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 11 G.



Altijd lastig: bepalen of vlees al geserveerd kan worden. Wees in elk geval niet te haastig en geef vlees de tijd om gaar te worden. Trek het vlees niet van de barbecue: als het bruin is, komt het vanzelf los. Wrijf naturel vlees eventueel van tevoren in met olijfolie. Bij een barbecue-temperatuur tussen de 110 en 150 °C gaart vlees rustig. Is de temperatuur hoger dan 175 °C, dan moet je er echt bijblijven en het vlees om de paar minuten keren. Bij dikkere stukken vlees (vanaf 3 cm) kun je de kerntemperatuur meten met een betrouwbare vleesthermometer. Als het vlees van de barbecue komt, laat het dan een paar minuten rusten onder aluminiumfolie voor het aansnijden. Leg worstjes op een niet te heet plekje om te voorkomen dat het velletje knapt.



BBQ-CHECKLIST

Wat heb je nodig?

- *Barbecues/grillplaten en brandstof.*

Een traditionele houtskoolbarbecue geeft het echte barbecuegevoel, maar grillen op gas is wel heel praktisch. Vanaf 10 personen heb je in elk geval een flinke barbecue nodig. Je Keurslager geeft graag advies. Veel Keurslagers lenen ook barbecues uit.

- *Barbecuegereedschap.*

Denk aan isolerende handschoenen, een vleestang, eventueel een vlees-thermometer (voor dikkere stukken vlees), een staalborstel om je rooster mee schoon te maken, een (leren) schort, snijplank en zo nodig een scherp vleesmes.

- *Voor de veiligheid: een emmer met water en plantenspuit (houtskoolbarbecue) of blusdeken (gasbarbecue).*

- *Voldoende borden, bestek, glazen, servetten.*

- *Eten en drinken.*

Het maakt veel uit voor wie je een barbecue organiseert. Komen er families met kinderen, pubers, vooral mannen of juist vrouwen? Voor een volwassene kun je uitgaan van de volgende richtlijnen:

- 3-5 stuks vlees
- 100 gram sauzen
- 200 gram maaltijdsalades of 200 gram rauwkost/groenten
- 15 gram kruidenboter
- 150 gram fruitsalades
- Een derde tot een kwart stokbrood

Meer weten?

Op zoek naar meer tips en inspiratie?

Kijk dan op keurslager.nl.

Onder de kop 'barbecue' vind je informatie, tips en recepten.



Huzarensalade- nieuwe-stijl

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g kalkoenfilet, vleeswaren in smalle reepjes gesneden
- 1 zoete aardappel van 500 g
- 2 courgettes
- 2 Elstar-appels
- 2 eetlepels citroensap
- 200 g diepvrieserwtjes
- 2 rode uien, in dunne halve ringen
- Rasp van 1 sinaasappel
- Peper, zout
- Bosje bieslook
- 3 eetlepels crème fraîche
- 3 theelepels kerriepoeder
- 3 eetlepels gembersiroop
- Zakje veldsla à 80 g
- 8 kwarteleitjes, hardgekookt en gepeld

BEREIDING

1. Haal de zoete aardappel, de courgettes en de appels door de spiraalsnijder. Besprenkel de appelslierten direct met citroensap om verkleuring tegen te gaan.

2. Blancheer de courgette samen met de erwtjes 2 minuten en de zoete aardappel 3 minuten en koel direct met koud water.

3. Meng de kalkoenfiletreepjes, courgette, erwtjes, zoete aardappel, appel, rode ui en sinaasappelpasp met wat peper en zout en bieslook. Meng crème fraîche met kerriepoeder en gembersiroop en schep dit door het groentemengsel.

4. Verdeel de veldsla over een schaal. Schep hier de salade op en garneer met de kwarteleitjes. Of zet een steker op het bord met daaromheen de veldsla. Vul de steker met salade en druk de inhoud goed aan. Verwijder de steker en garneer met kwarteleitjes en sprietjes bieslook.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 495 KCAL
(2080 KJ). EIWIJ: 29 G. VET: 13 G (WAARVAN 7 G
ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 61 G.

Huzarenstukje

Het is zo'n gerecht dat je moeder of oma vaak zelf maakte: een huzarensalade of koude schotel. Met zoete aardappel en courgette geef je er een eigentijdse draai aan.



WEETJE

Eitje erbij?

Kwartels zijn familie van de fazant. Ze leggen eitjes van gemiddeld niet meer dan 9-11 gram, tegenover 50 gram voor het gemiddelde kippenei. Dat betekent een korte kooktijd: 3 minuten is genoeg voor een halfzacht eitje, bij 4 minuten kooktijd is de dooier volledig gestold. Kwarteleitjes zijn verkrijgbaar op de boerenmarkt, bij de toko, maar ook bij een goed gesorteerde supermarkt.

WEETJE

In de 18^{de} eeuw vochten in veel Europese legers huzaren mee: snelle, lichtbewapende ruiters. Ze werden vooral ingezet om vijandelijk gebied te verkennen. Omdat ze geen vuur konden maken, namen ze vooraf bereid voedsel mee. Mogelijk is zo de 'huzarensalade' ontstaan.

Ouderwetse huzarensalade

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g gekookte ham, in blokjes van een halve centimeter
- 700 g vastkokende aardappelen, in blokjes van een halve centimeter
- 4 eieren
- 150 g augurk, in blokjes van een halve centimeter
- 200 g diepvrieserwtjes, geblancheerd
- 2 uien, fijngesnipperd
- 1 Elstar-appel, in blokjes van een halve centimeter
- 8 takjes peterselie, fijngehakt
- Olie
- 4 eetlepels zoetzuur van de augurken
- Peper en zout
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 zakje veldsla
- Roma-tomaatjes, doormidden gesneden

BEREIDING

1. Blancheer de aardappelblokjes 3 minuten. Giet ze af en zet ze in de koelkast.
2. Kook de eieren hard.
3. Meng de ham, aardappel, augurk, erwtjes, ui, appel en peterselie door elkaar in een kom.
4. Klop een vinaigrette van 2 eetlepels olie, het zoetzuur, peper en zout en meng dit door de salade met de mayonaise.
5. Garneer met veldsla, tomaatjes en halve hardgekookte eieren. Lekker met casinobrood.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 550 KCAL
(2310 KJ). EIWIT: 28 G. VET: 25 G (WAARVAN
20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 49 G.

TIP

Geen tijd of zin om zelf salade te maken? De Keurslager heeft prachtige koude schotels in de toonbank.

MAMA, WAKKER WORDEN!

Speciaal voor alle vaders in Nederland: haal deze boodschappen in huis en laat de kinderen de rest van het werk doen. Voilà: een moederdagontbijt dat bijna te mooi is om op te eten!

OVERNIGHT OATS

⌚ 15 MINUTEN+ ÉÉN NACHT 🍴 4 PERSONEN 🍴 ONTBIJT

BENODIGDHEDEN

- 100 g havermout
- 2 appels, geschild en geraspt
- 40 g hazelnoten, gehakt
- 2 eetlepels rozijnen
- 2 theelepels kaneel
- Halve liter melk

BEREIDING

1. Meng de avond van tevoren de havermout met de appels, hazelnoten, rozijnen en kaneel. Verdeel het mengsel over vier kleine bakjes en giet er zoveel melk op dat het onderstaat.
2. Zet de bakjes een nacht in de koelkast. De volgende ochtend kan het direct worden gegeten.

EGG IN A BOTTLE

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 ONTBIJT

BENODIGDHEDEN

- 100 g Coburger rauwe ham
- 4 eieren
- 1 avocado
- Een bakje alfalfa (40 g)
- Peper en zout
- 4 sneden brood
- Boter

BEREIDING

1. Breng water aan de kook, doe er de eitjes in en zet de wekker op 5 minuten. Giet de eitjes af en spoel ze na met koud water. Pel ze als je ze kunt vasthouden maar zorg dat ze heel blijven!
2. Snijd de avocado doormidden en snijd in de schil in de lengte plakjes. Haal de plakjes er met behulp van een lepel uit.
3. Zet de plakken avocado rechtop tegen de wand van vier kleine glazen potjes, leg het eitje er voorzichtig naast en daarbovenop een rozet Coburgerham. Garneer met de alfalfa. Serveer het potje met peper, zout, brood en roomboter.



GALETTE MET APPEL EN ONTBIJTSPEK

⌚ 30 MINUTEN 🍴 8 STUKS 🍳 ONTBIJT

BENODIGDHEDEN

- 150 g ontbijtspek, in reepjes
- 250 g volkorenmeel
- 3 eieren
- Zout
- 2 eetlepels kokosvet
- 20 g boter
- Olijfolie
- 1 zoete ui, in halve ringen
- 300 g broccoli, kleine roosjes
- 30 g hazelnoten, grof gehakt
- 1 zoete appel, gewassen en in blokjes
- 1 eetlepel crème fraîche
- 150 g geraspte licht belegen kaas

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden. Maak een beslag van het meel, één ei, een snuf zout, het kokosvet en 500 milliliter water. Smelt een klontje boter in een koekenpan en bak op middelhoog vuur mooie crêpes aan beide kanten goudbruin. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Verwarm een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekreepjes krokant. Voeg de zoete

ui, broccoli en hazelnoten toe en bak de roosjes even mee. Haal de pan van het vuur en voeg de blokjes appel toe.

3. Klop de eieren los met de crème fraîche en roer er de geraspte kaas doorheen. Schep het eimengsel op het midden van elke crêpe en doe daarop 2 eetlepels van het spek-mengsel. Vouw de randen van de crêpes naar binnen en bak ze 5-10 minuten in de voorverwarmde oven.

TIP

Is broccoli zo vroeg op de ochtend wat te avontuurlijk voor mams? Vervang de broccoliroosjes dan door regenboogtomaatjes.

VOOR DE LIEFSTE
MOEDERS VAN HET LAND

Speciaal voor jou!

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

KIP FIGO

Malse kipfilet verrassend gekruid met roomkaas, salie en vijgen. Zachtjes rondom bakken in de koekenpan, ongeveer 15 minuten.

Verkrijgbaar
van 30 april
t/m 12 mei
100 GRAM
€ 1,95



LIMBURGS BIEFSTUKJE

Biefstuk met uitjes en champignons en in ontbijtspek gewikkeld. Bereiding: garen in een voorverwarmde oven op 180 graden in 6 tot 8 minuten.

Verkrijgbaar van
14 t/m 26 mei
100 GRAM
€ 2,45



SPICY ROLLADE

Eenpersoonsrollade met mozzarella en een gekruid korstje. Bereiding: op middelmatig vuur rondom dichtschroeien. Op laag vuur 8-10 minuten verder garen met de deksel schuin op de pan.

Verkrijgbaar
van 28 mei
t/m 9 juni
100 GRAM
€ 1,95



EL TORO

Heerlijk gevuld biefstukje met een Spaans accent van chorizo, ontbijtspek en zongedroogde tomaat. Bereiding: grillen op de barbecue of bakken in de pan, 2 minuten per kant.

Verkrijgbaar van
11 t/m 23 juni
100 GRAM
€ 2,95



LEKKER
VOOR
VADERDAG!

Culinaria

Vlees, vuur en drinks

Op 19 en 20 mei, in het weekend van Pinksteren, verandert het Haarlemmermeerse Bos bij Hoofddorp geheel naar Amerikaanse traditie in een waar barbecuestrijd-terrein. Teams van over de hele wereld wedijveren met elkaar om de Tony Stone Low & Slow Competition te winnen. De kampioen gaat ervandoor met het prijzengeld en eeuwige roem. Er zijn demonstraties en workshops en voor bezoekers is het natuurlijk helemaal geen straf om van al dat vleesgeweld te moeten proeven... Kijk op www.tonystonecompetition.nl voor het programma. Gratis toegang.



Fraai én functioneel

Op zoek naar een weckpot om een salade mee te nemen, zoals die van bladzijde 11? Goed idee! En je kunt er nog veel meer mee, want de glazen potten lenen zich ook uitstekend als cadeau, bijvoorbeeld gevuld met de ingrediënten van koekjes, of om desserts origineel te presenteren. En natuurlijk kun je ze ook 'gewoon' gebruiken als voorraadpot of om groente en fruit in te maken. Je hebt ze met schroefdeksel of met de originele beugel, zoals deze van Le Parfait. Verkrijgbaar bij huishoud- en keukenspeciaalzaak.



Moderne knapzak

Wat is er in de zomer leuker dan lekker de natuur in gaan? Op pad gaan met een goedgevulde picknickmand! Bij www.picknickmand.nl hebben ze zeer uitgebreide exemplaren, compleet met borden, bekers en bestek. En voor iedereen die geen zin heeft om met een mand te zeulen, is er ook de picknicktas. Een handige rugzak met een koelvak voor dranken en compleet met gespen om je kleding te kunnen meenemen. Je hoeft alleen nog maar de broodjes te smeren. En even langs te gaan bij je Keurslager natuurlijk, voor de lekkerste vleeswaren en hapjes (zie ook blz. 7)!



Fijne vaderdag!

Met het oog op vaderdag hebben Primera en de Keurslagers een leuke actie. Van 28 mei tot en met 17 juni krijg je bij besteding van € 15 bij Primera een voucher cadeau voor 4 gratis BBQ-burgers. Tot 9 juli kun je de voucher inleveren bij de Keurslagers bij een minimale besteding van € 10. Kijk voor meer informatie en de actievoorwaarden op keurslager.nl/primera.

Het is aspergetijd!

Eindelijk zijn ze er weer: witte asperges. Die uit Nederland zijn verkrijgbaar tot eind juni. Ze zijn niet alleen een culinaire delicatessen, maar ook nog eens heel gezond.

Zwezerik met witte asperges

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍷 VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g zwezerik, schoongemaakt
- 150 g spekblokjes
- 1 liter kalfsbouillon
- Boter
- Suiker
- 1 eetlepel bloem
- Olijfolie
- 1 teen knoflook, geperst
- 2 takjes tijm
- Tak rozemarijn
- Peper en zout
- 8 witte asperges, geschild
- 100 g gemengde slablaadjes
- 2 eetlepels rode-wijnazijn
- 2 theelepels dijonmosterd
- Peterselie, bieslook, lente-ui en sjalot, gehakt

TIP

Het schoonmaken van de zwezerik is heel eenvoudig: leg de zwezerik een paar uur in koud water met zout en ververs het water regelmatig. Hierdoor zal het bloed eruit trekken.

BEREIDING

1. Breng de bouillon aan de kook en laat daarin de zwezerik 15 minuten garen.
2. Laat de zwezerik in de bouillon afkoelen en verwijder zoveel mogelijk vliezen en pezen, zonder dat het vlees uit elkaar valt. Zet de zwezerik koel tot gebruik.
3. Marineer de spekblokjes een half uur in een mengsel van 4 eetlepels olie, knoflook, tijm, rozemarijn, peper en zout. Laat ze uitlekken en bak de spekblokjes krokant.
4. Blancheer de asperges met zout, 1 eetlepel boter en een schep suiker. Verdeel de zwezerik in stukjes, kruid ze met peper en zout en bebloem ze licht.

5. Voeg 1 eetlepel boter toe aan het spekvet en laat dit uitbruisen. Bak hierin de zwezerik stukjes krokant.
6. Schaaf de asperges in dunne repen.
7. Meng de slablaadjes met de asperges en doe er naar smaak dressing bij van azijn, olie, mosterd, gehakte kruiden, lente-ui en sjalot.
8. Verdeel dit over de borden. Leg in het midden de krokante zwezerik en verdeel de krokante speksesjes eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 440 KCAL (2540 KJ).
EIWIT: 31 G. VET: 32 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD).
Koolhydraten: 6 G.

LEKKER & GEZOND: Asperges zijn rijk aan vitamines en mineralen, zoals vitamine K, C en foliumzuur. Ook bevatten ze glutathion, een antioxidant met ontgiftende eigenschappen.

Lauwwarme salade met ham, sugarsnaps en asperges

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 plakken gekookte achterham
- 8 plakken parmaham
- 250 g sugarsnaps
- 2 sneetjes wit brood
- 2 Conference-peren, geschild, in parten van 4
- 16 asperges, geschild en in de lengte doormidden gesneden
- 30 g gojibessen, geweld in water
- 1 sinaasappel, de partjes
- 1 zakje veldsla
- Champagneazijn
- Milde mosterd
- Olijfolie
- Honing
- Peper en grof zeezout

WEETJE

De witte asperges zijn de jonge scheuten van de aspergeplant, het deel dat onder de grond groeit. Paarse en groene asperges groeien beide boven de grond.

BEREIDING

1. Leg op iedere plak achterham 2 plakken parmaham en rol de plakken op. Snijd hiervan smalle reepjes zodat er rolletjes ham ontstaan.
2. Maak de sugarsnaps schoon en blancheer ze 4 minuten. Spoel ze koud na zodat ze mooi groen blijven. Snijd ze in de lengte doormidden. Haal de korsten van het witbrood en snijd blokjes van 1 cm. Bak de broodblokjes in wat olie goudbruin.
3. Verwarm een grillpan en grill de perenparten tot er grillstrepen opkomen en zet ze apart. Bestrijk de aspergerepen in met wat olie en grill ze ook.

4. Verdeel de veldsla over diepe borden en drapeer hier de sugarsnaps, de asperges, de perenparten, de hamrolletjes en de croutons over. Eindig met de gojibessen en de sinaasappelpartjes.
5. Maak een dressing van 6 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels champagneazijn, 2 theelepels mosterd, 2 theelepels honing en peper. Verwarm de dressing, verdeel over de salade en strooi er nog wat grof zeezout op.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 485 KCAL (2035 KJ).
EIWIT: 16 G. VET: 29 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 36 G.



LEKKER & GEZOND: Asperges werken vocht-afdrijvend en zuiverend. Ze staan erom bekend urine een sterke geur te geven. Dat gebeurt trouwens niet bij iedereen. Ook kan niet iedereen deze typische lucht ruiken.

VOOR VADERS ÉN MOEDERS

Bij de Keurslager kun je sparen voor allerlei mooie, praktische spullen. Zoals dit leren schort en deze stijlvolle travel mug.

Fraai barbecueschort

Met een stoer leren schort wordt barbecueën nóg leuker! Het schort beschermt goed tegen hitte en spetters en is gemakkelijk schoon te vegen. Kortom: een aanwinst voor elke man én vrouw die graag achter het rooster staat. One size fits all.

**LEREN
SCHORT**
ONE SIZE
FITS ALL
In zwart en
cognac
Normaal:
995 punten
In mei:
885 punten



Stijlvolle isoleerbeker

Vaak onderweg? Deze handige thermosbeker reist graag met je mee. Ideaal voor koffie, thee of soep of juist om koude drank koud te vervoeren. De isoleerbeker houdt warme dranken 4 uur warm en koude dranken 8 uur koud. Ideaal voor koffie, thee of bouillon! De beker is 100% lekvrij en dus veilig mee te nemen in je tas. Om te drinken hoef je alleen maar één druk op de dop te geven. Je sluit de dop weer door hem nog een keer in te drukken. Aan de rode rand om de dop zie je of de beker open of dicht is. De dop en de beker kunnen in de vaatwasser.

TEFAL TRAVEL-MUG

INHOUD 0,36 L
In RVS, RVS-blauw of RVS-zwart
Normaal: 330 punten
In juni: 295 punten



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 leuke 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 15 juni naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AANMAAKBLOKJES	GAREN	KRUIDENBOTER	SHORTRIB
BORDEN	GLAZEN	KWARTELEI	SPIT
BRANDSTOF	GRILL	LAMSRACK	VADERDAG
BRIKETTEN	HAMBURGER	LOW	WATER
BUDGET	HOUTVUUR	PARTYTENT	WORST
DOVEN	HYGIËNE	PICKNICKTAS	ZWEZERIK
EMMER	KNAPZAK	ROOSTER	
FEEST	KOELING	RUSTEN	
FRUITSALADE	KOLEN	SAUS	

```

B K R U I D E N B O T E R L E
R O O S T E R U K K D M E S E
I E R R S B D A R A B M G E E
K L R D E G N E L O K E R J C
E I E L E T R A W K B R U K S
T N T T F N S U C E I Z B O A
T G A Ë G T Ë A N B R W M L T
E I W N I A R I R D T E A B K
N E G U B S D A G U R Z H K C
E T R A M I N R T Y O E N A I
Z F I A R D O V E N H R E A N
A E L P S E N L S D S I T M K
L U L T S K N A P Z A K S N C
G H O U T V U U R C H V U A I
T F W O R S T N E T Y T R A P
  
```

© www.puzzelpro.nl

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

Vereniging van Keurslagers
Postbus 185, 3830 AD Leusden
T 033 - 494 04 19
E info@keurslager.nl
www.keurslager.nl
[f/Keurslagers](https://www.facebook.com/Keurslagers)

Bladmanagement en redactie

Commond, Content for brands
Edmée Hiemstra,
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
Jan Willem van Vliet

Vormgeving

Commond, 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 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

vanaf 28 mei

GRATIS

KEURSLAGERVOUCHER VOOR 4 BBQ-BURGERS!



Bij besteding van 15,00* bij Primera



Kijk voor alle informatie en actievoorwaarden op
Primera.nl/keurslager

*Niet geldig op boeken en tabak

