

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



1 | 2018

EERLIJKE WINTERKOST MET EEN TWIST



ZELF MAKEN
Worstenbroodjes

Hartig én zoet
BACONJAM

BUDGETTOPPERS
Van goulash tot 'sticky' spek

IN DEZE PROEF

STAAT BIJ EEN RECEPT DIT ICOON?
DAN KUN JE OP KEURSLAGER.NL EEN
VIDEOFILMPJE ZIEN VAN DE BEREIDING.



Lekker
winters,
lekker
voordelig

- 4 Voorbereid vlees
- 7 Tips voor de lunch
- 8 Zo mooi is... bacon
- 10 Snel klaar: stamppot
- 12 Workshop varkensvlees
- 15 Weinig ingrediënten
- 16 Culinaria

- 18 Budgettoppers
- 22 Vertrouwd en gewaagd: hachee
- 24 Koken met kids: worstenbroodjes
- 27 Speciaal voor jou!
- 28 Lekker & gezond: noten en vlees
- 30 Cadeaupagina
- 31 Puzzel/colofon

RENÉ VAN DE LINDE UIT DWINGELOO

"Hoe zorg ik voor voldoende variatie?"

"Zo na de feestdagen let ik op de kleintjes en houd ik de maaltijden eenvoudig, gemakkelijk en betaalbaar. Maar ik wil natuurlijk wel lekker en gevarieerd blijven eten. Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik niet in herhaling val en steeds wat anders op tafel zet?"

Lees op de volgende pagina's wat Keurslager Aly van der Laan zegt over gemakkelijk en betaalbaar vlees.





Keurslager Aly van der Laan uit Dwingeloo:
“Wij hebben veel panklare
producten voor een leuke prijs”

Voorbereid vlees

Aan keus geen gebrek bij Keurslagerij Van der Laan, ook niet voor klanten die kiezen voor gemak. "Wij maken wel 25 verschillende specials naast het gewone panklare assortiment. Allemaal voorbereid vlees dat zó de pan in kan."

Keurslagerij Van der Laan in Dwingeloo heeft kwaliteit hoog in het vaandel staan. Het rundvlees betreft Keurslager Aly van der Laan zoveel mogelijk van één leverancier, die Belgisch blauwe runderen houdt. "Zo is de kwaliteit zo constant mogelijk. Het zijn dieren die opgroeien in goede omstandigheden, met goed voer en weinig stress. Dat is belangrijk voor mooi vlees met een goede smaak." Natuurlijk betekent dat een hogere kiloprijs, maar uiteindelijk scheelt dat in de prijs per portie niet eens zoveel, stelt Aly. "En je hebt dan wel topkwaliteit op je bord liggen. Ik vind: je kunt beter een wat kleiner stukje goed vlees kopen bij ons, dan een massaproduct uit de supermarkt."

Haaspuntjes

Inmiddels staat Aly al dertig jaar in de winkel. Dat betekent dat ze haar klanten goed kent, en precies weet wie ze waar een plezier mee doet. "Ik heb bijvoorbeeld klanten die speciaal voor de haaspuntjes komen. Dat is prima vlees voor een relatief gunstige prijs, omdat het kleinere stukjes zijn die overblijven bij het uitsnijden van de biefstuk. En ik weet ook bij wie ik de laatste sukadelappen kwijt kan. Zo is er voor elk wat wils."

Half-om-half

Klanten die op de prijs letten, geeft ze graag suggesties voor voordelige keuzes. Gehakt bijvoorbeeld, en dan niet alleen rundergehaakt, maar juist ook half-om-half: "Dat is wat vetter en smaakt daardoor beter," vindt Aly. "We malen het vers in de winkel. En elke woensdag is het gehakt bij ons in de reclame en dus extra



Vuistregels om voordelig te variëren

.....
Wissel duurdere vleessoorten af met voordeliger vlees en pas de hoeveelheden af.
.....

Bespaar geld én tijd met panklare producten zoals worst, hamburgers, saucijzen en slavinken.
.....

Bereid eten voor meerdere dagen tegelijk en vries een deel in.
.....

Doe je voordeel met de wekelijkse aanbiedingen en specials van de Keurslager.
.....

aantrekkelijk geprijsd. Ook de kant-en-klare hamburgers van puur rundvlees zijn een aanrader. Of neem verse worst, die verkopen we hier in Drenthe heel veel."

Panklaar

Sommige producten zijn wat duurder, maar hun geld dubbel en dwars waard. Aly: "Wij maken wel 25 specials die zo de pan in kunnen. Daar zijn ook heel betaalbare keuzes bij, zoals de Beierse Frikadel en de Toverbal. En we hebben veel voorbereid vlees zoals schnitzels, slavinken en saucijzen. Stuk voor stuk ambachtelijke producten met een geweldige smaak." Keurslagerij Van der Laan staat ook bekend om de eigengemaakte maaltijden: ideaal voor wie in één keer helemaal klaar wil zijn. Daar hangt een prijskaartje aan, maar zeker eenpersoonshuishoudens kunnen er toch voordelig mee uit zijn, zegt Aly. "Een complete maaltijd heb je bij ons voor 3 tot 4 euro, daar kun je het zelf niet voor doen. En een maaltijd van ons is in alle gevallen veel goedkoper dan eten in een restaurant!"

Advies

Wat iemand ook koopt, Aly wil dat klanten er optimaal van kunnen genieten. "Als een klant een hele ossenhaas wil, dan vraag ik wat hij ermee wil. Want zo'n kostbaar stuk vlees moet je goed klaarmaken. Daarom geef ik altijd een bereidingsadvies, ook omdat ik wil dat de mensen ervoor terugkomen." Als de klant daar prijs op stelt, komt ze zelfs langs om voor te doen hoe je een biefstuk bakt. "Hier in het dorp kan dat gewoon. En ik doe het graag!" ●

Karbonadegoulash

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 schouderkarbonades (zonder bot, in blokjes)
- 100 g magere spekblokjes
- 2 uien, in blokjes gesneden
- 2 rode paprika's, in blokjes gesneden
- 1 gele paprika, in blokjes gesneden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 eetlepel gerookt paprikapoeder
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 100 ml rode wijn
- 100 ml runderbouillon, van blokje
- 1 potje crème fraîche
- 5 takjes verse tijm
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Bak de spekblokjes uit totdat ze krokant zijn, voeg dan de blokjes karbonade toe en bak ze mooi rondom bruin.
- 2.** Doe de ui, paprikablokjes, paprikapoeder en knoflook erbij en bak die nog even mee. Giet daarna de tomatenblokjes, rode wijn en bouillon erbij en laat alles 30 minuten zachtjes koken.
- 3.** Serveer de goulash in een diep bord met de tijmblaadjes en een lepel crème fraîche. Voeg naar smaak peper en zout toe.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 510 KCAL (2140 KJ). EIWIT: 36 G.

VET: 33 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 13 G.



Bekijk ook het bereidingsfilmpje.

Deze goulash met karbonade is budgetvriendelijk en relatief snel klaar!



Winterse salade

Bij salade denken we al snel aan blaadjes (krop)sla, frisse komkommer en lichte dressings. Heerlijk fris en verkoelend op een warme zomerdag. Maar een salade hoeft niet per se koud te zijn, zoals je ziet aan deze lauwwarme maaltijdsalade. Nestel je bij de verwarming of open haard en geniet van een kleurrijk maal!

Lauwwarme maaltijdsalade van kleurrijke aardappels

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g spekblokjes
- 300 g truffelaardappels
- 300 g krieltjes
- 400 g haricots verts
- Olijfolie
- 1 rode sjalot, in halve ringen
- 100 g diepvrieserwtjes
- 1 eetlepel frambozenazijn
- 75 g veldsla
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel citroensap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Boen beide soorten aardappels, halveer ze en kook ze in de schil in ongeveer 10 minuten gaar. Kook de haricots verts afzonderlijk in ongeveer 5 minuten beetgaar.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de spekblokjes met de sjalot. Doe er de haricots verts en doperwtjes bij en breng het geheel op smaak met peper en zout. Blus het tot slot af met de frambozenazijn.
3. Verdeel de veldsla over vier borden. Leg de aardappels en het spek met de groenten erop.
4. Klop een dressing van de mosterd, citroensap en 4 eetlepels olijfolie en breng het geheel op smaak met zout en peper. Serveer er de dressing in een kannetje bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 495 KCAL (2080 KJ). EIWIJ: 14 G.

VET: 30 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 38 G.

TIP

Durf te experimenteren met je winterse salade. Laat de komkommer en tomaatjes eens weg. Combineer de smaak van gegrilde groente met bijvoorbeeld pastrami, rauwe ham of rosbief.

TIP

Vervang de spekblokjes eens door rookworst of blokjes chorizo en garneer de salade met verse basilicum of platte peterselie.

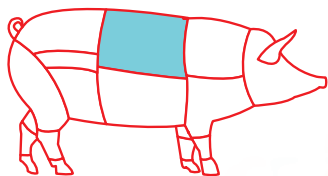


Bacon

Zeg bacon en je denkt aan spek. Toch is niet alle spek bacon. Wat is het geheim van echte bacon en wat kun je er zoal mee?

Uit de rug

De Engelse term voor spek is 'bacon'. Maar in Nederland bestaat er wel degelijk verschil tussen bacon en spek. Ontbijtspek bijvoorbeeld wordt uit de buik gesneden. Het vlees voor bacon wordt gesneden uit de karbonadestrook van het varken, van de rug, met een laagje spek erop. Daardoor is een plakje bacon ook iets minder vet.



Gezouten en gerookt

Het rugspek, herkenbaar aan de witte stukken, geeft extra smaak aan het vlees. Het zwoerd en de botjes worden verwijderd, en het vlees wordt ingewreven met zout of gespoten met pekel. In deze pekel blijft het vlees een tijd – vaak enige dagen – liggen. Daarna wordt het te drogen gelegd of gehangen voor een mooie kleur en vervolgens meestal nog gekookt of gerookt. Niet-gerookte bacon wordt wel Engelse bacon genoemd.



Knapperig bakken

Bacon wordt vooral gebruikt op brood in combinatie met bijvoorbeeld een gebakken ei, of op een hamburger. Bij het bakken wordt de bacon lekker krokant. Plakken of stukjes gebakken bacon zijn ook heerlijk op bijvoorbeeld pasta of in een lauwwarme salade. Bak de bacon op een laag vuur en draai het vlees af en toe om. Het vet smelt dan zachtjes weg, en dat maakt de bacon knapperig. Laat de bacon eventueel uitlekken op keukenpapier.



Jam van bacon?

Wie van hartig houdt, houdt van bacon. Geen wonder dat veel mensen graag bacon toevoegen aan van alles en nog wat. Helemaal trendy is zogenaamde baconjam, gemaakt van bacon die lang zachtjes wordt gebakken met ui, azijn, suiker of jam en kruiden. Dat resulteert in een heerlijk zoet-zoute spread. Lekker op bijvoorbeeld tomaat, hamburgers, toast en pasta. Baconjam is eenvoudig zelf te maken, zie het recept!



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

VARKENS- BURGER met *baconjam*

⌚ 40 MINUTEN
👤 4 PERSONEN
🍽️ LUNCHGERECHT



BENODIGDHEDEN VOOR DE BURGERS:

- | | |
|--|---|
| - 500 g varkens-
gehakt | - 2 eetlepels
oestersaus |
| - 1 rode sjalot,
gesnipperd | - Half ei |
| - 1 bosje platte
peterselie,
fijnggehakt | - 1 verkruidelde
beschuit |
| - 1 eetlepel
tomatenpuree | - 4 briochebolletjes |
| | - 100 g kant-en-
klare rauwkost
met sla en radijs |

VOOR DE BACONJAM:

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| - 200 g bacon, in
reepjes gesneden | - 2 eetlepels
frambozenazijn |
| - Olijfolie | - 2 eetlepels
frambozenjam |
| - 2 uien, in halve
ringen | - 1 theelepel
komijnpoeder |
| - 1 kopje espresso | |

BEREIDING

1. Meng het varkensgehakt met de sjalot, de peterselie, tomatenpuree, oestersaus, ei en beschuit. Kneed het tot een samenhangend geheel, draai er vier gelijke ballen van en druk ze plat.
2. Verwarm een eetlepel olijfolie in een braadpan. Bak hierin de bacon in een paar minuten bruin en knapperig. Haal de baconstukjes uit de pan, zet het vuur laag en bak in hetzelfde bakvet de uienringen. Zorg ervoor dat ze niet kleuren.
3. Voeg frambozenazijn, frambozenjam, komijn, espresso en de bacon toe aan de uien en schep het geheel goed om. Laat het geheel 30 minuten op zeer laag vuur pruttelen totdat een dikke structuur ontstaat.
4. Bak de hamburgers om en om gaar en goudbruin. Snijd de briochebroodjes open en grill de binnenkant kort in een grillpan. Schep rauwkost op de onderste helft, leg de burger erop, schep er baconjam op en leg tot slot de bovenste helft van het broodje erop.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 600 KCAL
(2520 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 31 G (WAARVAN
21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 39 G.

Andere stampopot

Stamppot is snel gemaakt, geeft weinig afwas en smaakt altijd goed in de winter. En je kunt er volop mee variëren. Deze stamppotten zijn net even anders dan anders.



Wortelstamppot met rode ui

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 chipolataworstjes
- 1 kilo kruimige aardappels, geschild en in plakjes
- Olijfolie
- 4 rode uien, in halve ringen
- 500 g geraspte wortel
- 50 g roomboter, gesmolten
- 150 ml melk
- 50 g komijnekaas, geraspt
- 1 eetlepel Dijonmosterd
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de aardappels gaar in 10 minuten. Verhit ondertussen 2 eetlepels olijfolie in een wokpan en wok hierin de rode ui met de geraspte wortel. Verwarm de melk en laat de roomboter erin smelten.
2. Verhit in een koekenpan 2 eetlepels olijfolie en bak de chipolataworstjes rondom gaar en goudbruin.
3. Giet de aardappelplakjes af, stoom ze even droog, stamp ze fijn en meng er het wortel-ui-mengsel doorheen. Voeg beetje bij beetje het melk-botermengsel toe totdat een smeuïge stamppot ontstaat. Breng de stamppot op smaak met peper en zout.
4. Roer er tot slot de kaas en mosterd doorheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 645 KCAL (2710 KJ). EIWIJ: 18 G. VET: 39 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 51 G.



Gezond en voordelig

Stamppot heeft nog meer voordelen. In een stamppot verwerk je een flinke portie groente: lekker gezond. Daarnaast kun je werken met voordelige ingrediënten, zoals aardappel, winterpeen en ui. Alle reden dus om regelmatig stamppot op tafel te zetten!

Stamppot van zoete aardappel en venkel

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 rookworst à 375 g
- 750 g witte zoete aardappels, geschild en in plakjes
- Olijfolie
- 800 g venkel, in dunne plakjes
- 150 g diepvrieserwtjes
- 50 g roomboter
- Peper

BEREIDING

1. Kook de aardappels gaar in 10 minuten. Breng water tegen de kook aan en doe de rookworst erbij. Laat de worst 10 minuten wellen en snijd hem in plakjes. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de plakjes rookworst met de venkel en de bevroren erwtjes.
2. Laat de roomboter smelten op laag vuur. Giet de aardappels af, laat ze goed uitlekken, stamp ze fijn en voeg beetje bij beetje de roomboter toe zodat een smeuïge puree ontstaat. Roer er tot slot de rookworst met erwtjes en venkel doorheen. Breng de stamppot op smaak met peper. De rookworst zorgt voor het zout. Garneer het geheel eventueel met het groen van de venkelknol.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 675 KCAL (2835 KJ). EIWIJ: 19 G.
VET: 46 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 42 G.



Van varken naar saucijs

Een kijkje
achter de
schermen





Keurslager Hans Halman werkt alleen met varkensvlees van het Nederlandse wroetvarken.



Er komt heel wat bij kijken voordat een slavink of gourmetschotel in de toonbank ligt. Keurslager Hans Halman in Den Helder houdt regelmatig workshops waarbij klanten kunnen zien hoe hij een half varken uitsnijdt. Daarna mogen ze zelf aan de slag om van het uitgebeende vlees een pan-klaar product te maken, zoals saucijs.

Al het varkensvlees van Keurslager Hans Halman komt van Nederlandse wroetvarkens. Bewust, want wroetvarkens worden op een diervriendelijke en duurzame wijze gehouden. Ze leven in een wroetstal, waar ze, zoals de naam al zegt, lekker kunnen wroeten in zaagsel. Het zaagsel zorgt bovendien voor een zacht en comfortabel ligbed. De varkens hebben verder 25 procent meer ruimte dan gebruikelijk is in de varkenshouderij. Er worden niet preventief medicijnen door het voer gemengd en ze worden niet gecastreerd. Omdat de varkens voldoende ruimte en afleiding hebben, bijten ze elkaar niet en kunnen ze hun staarten behouden. Al met al komt dit ook het vlees ten goede, vertelt Hans. "Het is minder vet dan bij gewone varkens en heeft een fijne structuur."



Arbeidsintensief

Om klanten bewuster te maken van de praktijk achter het varkensvlees, organiseert de Helderse Keurslager regelmatig avondworkshops met de titel 'Hoe verwerkt de slager een half varken?'. Iedereen die interesse heeft, kan zich aanmelden. Bijvoorbeeld mensen die in de horeca werken, maar ook hobbykoks. En het komt ook voor dat de workshop wordt gedaan als bedrijfsuitje of vrijgezellenfeest. Hans: "Eerst vertel ik over het Nederlandse varken en de slagerij. Daarna laat ik zien hoe ik een half varken uitsnijdt, waarbij iedereen mag vragen wat bij hem of haar opkomt." Bij het

uitbenen verdeelt Hans het varken eerst in vier delen: de billen, de schouder, de buik en de rib. Hij snijdt het zwoerd eraf en beent de delen vervolgens helemaal uit, waarbij alle botten en vliezen worden weggesneden. Het vlees dat overblijft, wordt verder geportioneerd in kleine stukken. De meeste deelnemers willen graag weten waar welk vleesproduct vandaan komt, is de ervaring van Hans. "Ik wijs ze dan aan waar de hamlappen zitten, de spareribs en waar de schnitzels, de varkenshaas en de karbonade vandaan komen. En dat het katenspek van de buik wordt gesneden bijvoorbeeld."

De deelnemers kunnen zelf zien waar de karbonade, varkenshaas en hamlappen vandaan komen.

Aan de slag

Na een uur flink doorwerken heeft Hans het halve varken uitgebeend. Daarna mogen de deelnemers zelf aan de slag. Eén groepje gaat in de winkel een gourmetschotel maken, de andere gaat in de werkplaats saucijzen draaien. Voor deze worstjes wordt eerst het gehakt gemaakt. Hiervoor gaan stukjes vlees, die zijn vrijgekomen bij het uitbenen en te klein zijn om los te verkopen, twee keer door de gehaktmolen. Het gehakt wordt gekruid en gemengd. Dit levert varkensdeeg op, dat vervolgens in een varkensdarm gaat met behulp van een stopbus. Een glibberig werkje, dat leidt tot de nodige hilariteit. "Het is nog een heel werk om een panklare saucijs in de toonbank te krijgen!" krijgt Hans vaak te horen. Iets wat de Keurslager alleen maar kan beamen. Halverwege wisselen de groepjes van plek. En het resultaat? Dat mag mee naar huis! ●



▲ Na het vullen van de varkensdarm met het varkensdeeg worden de saucijzen geknoopt en netjes naast elkaar gelegd.

◀ Het uitbenen begint met het lossnijden van de billen, de schouder, de buik en de rib.

Een gerecht met slechts een handvol ingrediënten is niet alleen gemakkelijk, maar vaak ook nog eens voordelig én snel op tafel te toveren. Dit keer: pilav met kip en rijst.

TIP

Lekker met wat sambal erbij.

Pilav

⌚ 30 MINUTEN ⌚ 4 PERSONEN
⌚ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g kipfilet
- 1 teentje knoflook,
- 400 g notenrijst
- 1 blik halve fijngesneden
- 1 blik halve perziken op
- 3 eetlepels ketjap manis
- 1 blikje tomatenpuree
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2.** Snijd de kip in blokjes. Haal de perziken uit de siroop en snijd ze in parten, bewaar de siroop.
- 3.** Giet de rijst af en laat die een paar minuten staan zodat de rijst droog wordt.
- 4.** Bak de kipblokjes bruin en voeg daarna de knoflook toe. Bestrooi eventueel met wat peper en zout. Roer de tomatenpuree er samen met de siroop en ketjap door en laat dit 3-5 minuten op een laag vuur doorkoken. Voeg vervolgens de perzik toe en breng de saus op smaak met peper en zout.
- 5.** Laat het geheel nog een paar minuten op laag vuur garen. Serveer met de notenrijst.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 580 KCAL
(2435 KJ). EIWIJ: 27 G. VET: 16 G (WAARVAN
14 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 79 G.

TIP

Variëren met vlees? Vervang de kip dan eens door in blokjes gesneden hamlap of varkenspoulet. Varkenspoulet heeft wel wat meer baktijd nodig.



Culinaria



Stampen maar!

Liefhebber van stampot? Dan kun je wel een goede stampot-stamper gebruiken. Het klassieke model bestaat uit een draad in zigzagvorm. In een test afgelopen najaar van de Consumentenbond kwam deze als goede en voordelige keus uit de bus. Het kost niet veel kracht om de aardappelen te stampen en je kunt zelf bepalen hoe fijn of grof je stampot wordt door meer of minder te stampen. Daarnaast zijn er tegenwoordig ook puree-stampers met een extra breed handvat en stampplaten met gaatjes. Daarmee maak je mooie gelijkmatige aardappelpuree met minder druk op je handen. De aardappelstamper van OXO Good Grips bijvoorbeeld heeft een brede, zachte, horizontale hendel die je recht naar beneden kunt drukken, terwijl hij je grip ondersteunt en de druk absorbeert. Ook de pureestamper van Lurch heeft een brede grip. Wil je stampen in een emailen schaal of een pan met antiaanbaklaag? Neem dan een stamper van kunststof, om de pan niet te beschadigen. Onder andere te koop bij bol.com en de keukenspeciaalzaak.

Levenslang braadplezier

Goedkope vlees heeft vaak een wat langere bereidingstijd nodig. Daarvoor is een gietijzeren braadpan ideaal. Bij de Keurslager kun je sparen voor pannen van Le Creuset. Dit kwaliteitsmerk bestaat al sinds 1925. Het gietijzer verdeelt de warmte gelijkmatig over het gerecht. Daardoor worden voedingsstoffen goed bewaard en komt het gerecht optimaal op smaak. De rvs-knop op de deksel zorgt ervoor dat de pan ook in de oven gebruikt kan worden. Dankzij de emailen binnenlaag zijn de pannen gemakkelijk schoon te maken zijn. Ook goed om te weten: ze zijn geschikt voor alle warmtebronnen, inclusief inductie. Kijk voor meer info bij de pannen in de cadeaushop op www.keurslager.nl



Kleverige kunst

Suiker staat synoniem voor lekkers in de vorm van snoep, koek en gebak, maar wordt ook geassocieerd met eetverslaving en omkoping. Voor het Stedelijk Museum Schiedam was dit aanleiding om een tentoonstelling te wijden aan de rol en betekenis van suiker. Tot en met 18 februari 2018 kun je er werk zien van twintig internationale kunstenaars. De tentoonstelling 'Sticky Business' omvat onder meer een snoeplandschap, colamachine, zoete vrouwenbeelden en een heus suikerschilderij. Een beleving voor alle zintuigen! Meer informatie op www.stedelijkmuseumschiedam.nl.

Goed eten voor weinig geld

Eten en drinken neemt een behoorlijke hap uit het huishoudbudget. Toch kun je ook goed en lekker eten zonder veel geld kwijt te zijn. Samen met het Nibud ontwikkelde het Voedingscentrum het kookboek 'Lekker voor weinig'. In dit boek staan 56 recepten voor voor-, hoofd- en nagerechten waarmee je voor rond de 2 euro per persoon een complete maaltijd op tafel zet, variërend van havermoutpap, aard-appelomelet, sperziebonen-oven-schotel, kip piri piri tot vispakketjes met kruidenolie, meloensoep en appel-broodtaart. Alle recepten zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf. Naast recepten geeft het boek een volledig dagmenu per seizoen voor minder dan 6 euro, aangevuld met een lijst van seizoensgroenten. Ook staan er tips in om slimmer eten in te kopen, te koken en te bewaren. Het boek is te koop voor 12,95 euro op www.nibud.nl en www.voedingscentrum.nl.



Great to the bone

Ouderwetse bouillon, getrokken van botten, is helemaal hip. Het wordt gezien als een heuse schoonheidsdrank omdat het veel collageen bevat: een eiwit dat belangrijk is voor soepele gewrichten en een mooie, gladde huid. Maar ambachtelijk gemaakte bouillon is ook gewoon heel erg lekker! In de Amsterdamse Houthavens en sinds kort ook in de Warmoesstraat, kun je bij de Bouillon Brothers terecht voor authentieke 'bone broth'. Keus is er tussen vers getrokken bouillons in de smaken rund, kip en miso (vegetarisch), met toppings als verse groenten, noodles, powerfoods, oliën en specerijen. Bijvoorbeeld de 'Sprout it out loud': een kippenbouillon met taugé en gember, of Beauty and the Beef: runderbouillon met rozemarijnolie en geroosterde knoflook. Kijk op bouillonbrothers.nl voor meer informatie. Zelf bouillon maken? Bekijk dan het instructiefilmpje op www.keurslager.nl.



Bolletjes boren

Ga je de kipsalade van blz. 28 maken? De bolletjes appel maak je eenvoudig met een parisienneboor, ook wel uithollepel genoemd. De boor bestaat uit een metalen schepje met een halfronde vorm en een scherpe rand. Door een draaiende beweging te maken met de boor, schep je eenvoudig fraaie bolletjes uit bijvoorbeeld aardappel, meloen, boter en appel. Verkrijgbaar bij de keuken-speciaalzaak.



In 2018 bestaat de badplaats Scheveningen 200 jaar. In die tijd is het Scheveningse strand uitgegroeid tot een grote toeristische trekpleister, om te genieten van zon, strand en lekker eten, niet zelden in de vorm van verse vis. En dat niet alleen 's zomers, maar elke dag van het jaar. Onder de noemer 'Feest aan Zee' zijn er heel 2018 speciale evenementen en tentoonstellingen om dit te vieren. Onder meer de geschiedenis van de badcultuur en badmode en de verbintenis van Scheveningen met de binnenstad komen aan bod. Op www.feestaanzee.nl zie je wat er te doen is.

Budgettoppers



WEETJE

Goedkoop of goede koop?

Een goed stukje vlees hoeft niet duur te zijn: met varkenspoulet, een slavink of saucijzen bijvoorbeeld haal je voor een bescheiden prijs toch iets lekkers in huis. Zie voor tips ook het artikel met de Keurslager op blz. 5.

Goed eten met een kleine beurs is goed mogelijk, al is er soms wat meer creativiteit voor nodig. Hierbij vier lekkere recepten die in ieders budget passen!

Saucijs met pasta en artisjokharten

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g saucijzen
- 30 g boter
- 500 g linguine (pasta)
- 10 zongedroogde tomaten op olie
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 eetlepels olie van de zongedroogde tomaten
- 250 g champignons
- 1 pot artisjokharten, uitgelekt
- Peper

BEREIDING

1. Kook de pasta beetgaar volgens de instructies op de verpakking.
2. Bak de saucijzen gaar in de boter.
3. Pureer de zongedroogde tomaten met 2 eetlepels olie van de zongedroogde tomaten. Breng op smaak met knoflook en peper.
4. Haal de saucijzen uit de pan en snijd ze in schijfjes van ongeveer 2 cm.
5. Smoor de champignons in het braadvocht van de saucijzen. Warm de uitgelekte artisjokharten heel even mee. Meng de pasta met de champignons, artisjokharten en stukjes saucijs. Schep daarna de tomatenpuree door de pasta.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 915 KCAL (3845 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 41 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 94 G.



TIP

Lekker met rijst en een salade.

Gehaktballetjes met mosterdsaus

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 700 g gemengd gehakt
- 50 g boter
- 100 g paneermeel
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 4 dl bouillon (van groente-bouillonblokje)
- 1 eetlepel maïzena
- 2 eetlepels Dijnmosterd
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng het gehakt met het paneermeel, knoflook, peper en zout. Draai balletjes van het gehakt ter grootte van een golfbal. Smelt de boter in een braadpan met antiaanbaklaag en bak op een laag vuur de gehaktballetjes gaar. De baktijd is afhankelijk van de grootte van de balletjes. Schep de gehaktballetjes uit de pan en houd ze warm.
2. Voeg de bouillon en peper bij het braadvocht in de pan. Roer goed met een garde en breng de inhoud van de pan aan de kook. Zet het vuur zachter en dik de saus in met een papje van 1 eetlepel maïzena en 2 eetlepels water.
3. Haal de pan van het vuur, roer de mosterd erdoor en schenk de mosterdsaus over de gehaktballetjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 620 KCAL (2605 KJ). EIWIT: 38 G. VET: 42 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 22 G.



TIP

Noten geven elke maaltijd extra beet. Kijk voor meer recepten met noten op blz. 28.

Oosterse slavinken met paksoi

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 slavinken
- 400 g zilvervliesrijst
- 50 g boter
- 2 eetlepels sambal
- 4 eetlepels teriyakisaus
- 2 stronken paksoi
- 70 g cashewnoten

BEREIDING

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Smelt de boter in een pan en bak de slavinken rondom bruin. Voeg 50 ml lauw water toe en laat deze 10 minuten garen op laag vuur. Voeg vervolgens de sambal en 2 eetlepels teriyakisaus toe en roer het geheel goed door tot een mooie jus.
3. Was de paksoi en snijd deze in stukjes. Houd het witte en het groene deel gescheiden. Roerbak de witte stukken paksoi met 2 eetlepels teriyakisaus ongeveer 2 minuten en bak de groene stukken paksoi nog 1 minuut mee.
4. Rooster in een andere koekenpan de cashewnoten goudbruin. Meng de paksoi met de rijst en strooi de noten erover.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 915 KCAL (3845 KJ). EIWIJ: 29 G.

VET: 47 G (WAARVAN 29 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 90 G.

Sticky speklapjes met hutspot

⌚ 45 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

VOOR DE SPEKLAPJES

- 500 g speklapjes
- 70 g tomatenpuree (blikje)
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel tabasco
- 1 verse gember (geschild, geraspt, ca. 4 cm)
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- Peper en zout

VOOR DE HUTSPOT

- 1 kg kruimige aardappelen, geschild en in kleine blokjes
- 750 g winterpeen, geschild en in kleine blokjes
- 300 g uien, in ringen
- 1 vleesbouillonblokje
- 20 g boter
- 125 ml crème fraîche
- 5 bosuitjes, in ringetjes gesneden

BEREIDING

1. Doe de aardappelen, winterpeen en uien in een pan. Voeg water en een bouillonblokje toe en breng alles aan de kook. Laat dit 15-20 minuten koken.
2. Meng de tomatenpuree met de honing, tabasco, gemberrasp, balsamicoazijn, olie en zout. Bestrijk de speklapjes met dit mengsel.
3. Giet de aardappelen af en laat de pan nog even op laag vuur droogstomen. Stamp alles door elkaar met een stamper. Roer op het laatste de crème fraîche en de bosuitjes door de hutspot. Breng op smaak met versgemalen peper.
4. Verhit een grillpan en bak de speklapjes circa 5 minuten per kant. Draai ze regelmatig om.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 850 KCAL (3570 KJ). EIWIJ: 28 G. VET: 53 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 59 G.



Bekijk ook het
bereidingsfilmpje.

TIP

Een stampotje, zoals deze
hutspot, kun je natuurlijk ook
voor twee dagen koken. Vries
eventueel een deel in.



TIP

Speklapjes zet je op talloze manieren op tafel. Van
oer-Hollands tot oriëntaals, van de barbecue of uit
de pan. Dat kan 'naturel' of met een goede smaak-
maker of marinade. Ook heel eenvoudig insmeren
met mosterd is al lekker!

Hachee met een twist

Hachee: Hollandser kan haast niet, dit heerlijk zacht gestoofde rundvlees met traditionele kruiden als laurier, kruidnagel en peperkoek. Kan dat ook anders? Nou en of: in de gewaagde uitvoering krijgt deze klassieker een Mexicaans tintje.

Klassieke hachee

⌚ 2 UUR EN 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 750 g doorregen runderlappen, in grove blokjes gesneden
- 30 g boter
- 500 g uien, in ringen
- 1½ eetlepel bloem
- 500 ml runderbouillon
- 2 eetlepels azijn
- 2 eetlepels donkere basterdsuiker
- 2 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- 2 eetlepels zilveruitjes
- 2 plakken ontbijtkoek, in blokjes gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees al omscheppend bruin. Bestrooi met peper en zout naar smaak. Bak de ui 3 minuten mee. Strooi de bloem erover, roer alles goed door en laat dit nog 3 minuten op een laag vuur bakken.

2. Voeg de bouillon, azijn, basterdsuiker, laurier en kruidnagels toe en stoof het vlees in 2,5 tot 3 uur helemaal gaar.

3. Doe na ongeveer 1,5 uur de zilveruitjes en gesneden ontbijtkoek bij je stoofvlees. Dit geeft extra smaak en binding. Neem voor het serveren de laurier en de kruidnagels uit de pan.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 455 KCAL (1910 KJ). EIWIJ: 41 G. VET: 20 G (WAARVAN 11 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 26 G.



Chilihachee

⌚ 2 UUR EN 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 750 g doorregen runderlappen, in grove blokjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 uien, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 rode peper, fijngesneden
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel komijn
- 1,5 theelepel kaneel
- 1 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel gerookte paprikapoeder
- 2 rode paprika's, in blokjes
- 2 blikjes tomatenblokjes à 400 g
- 200 ml runderbouillon
- 2 blikjes kidneybonen à 400 gram
- 1 citroen, het sap
- Bosje bladpeterselie
- Zout

BEREIDING:

1. Verwarm in een grote stoofpan de olijfolie. Bak het vlees kort aan alle kanten bruin. Haal het dichtgeschroeide vlees uit de pan. Stoof in dezelfde pan de ui en knoflook met wat zout. Doe als de uien en knoflook zacht zijn geworden, het korianderzaad, komijn, kaneel, chili- en paprikapoeder erbij. Bak de kruiden en specerijen even mee en doe dan de paprikablokjes erbij. Schep goed om en leg het vlees terug in de pan.

2. Voeg de tomatenblokjes en de runderbouillon toe en laat het geheel 2,5 uur op laag vuur stoven tot het vlees supermals is. Roer op het laatste moment de bonen, citroensap en de helft van de peterselie door het vlees. Laat een minuut of twee doorwarmen.

3. Schep de bonenhachee op borden en verdeel de peterselie erover.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 565 KCAL (2375 KJ). EIWIT: 52 G.
VET: 22 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 33 G.



GEHAKT IN EEN LEUKE

Maak je eigen w



WEETJE

Saucijzen- of worstenbrood?

Worstenbroodjes komen uit Noord-Brabant. Ze staan sinds 2016 zelfs op de lijst van uniek immaterieel erfgoed van Unesco! Ze zijn ontstaan als een manier om vlees wat langer goed te houden, door het in te pakken in wit brooddeeg. En dat is meteen het verschil met saucijzenbroodjes, waar het vlees in bladerdeeg is gerold.

VERPAKKING

worstenbroodje!

WEETJE

Het broodje met tutti frutti is gemaakt met bladerdeeg. Daarmee is het eigenlijk geen worstenbroodje meer, maar wordt het een echt saucijzenbroodje.



DE MEESTE KINDEREN ZIJN DOL OP WORSTENBROODJES.
DE VULLING LEENT ZICH VOOR ALLERLEI SMAAKEXPERIMENTEN.
EN ALS ZE ER ZELF NOG EEN SPANNENDE VULLING BIJ MOGEN
BEDENKEN, WORDT HET ALLEEN MAAR LEUKER EN LEKKERDER!



Knoeien maar!

Mengen, kneden, rollen, poeder stuiven...
niks leukers dan samen met de kinderen knoeien
met deeg. Vieze handen zijn verplicht!

Worstenbroodjes: het deeg

⌚ 15 MINUTEN ⬤ 30 STUKS

BENODIGDHEDEN DEEG

- 250 ml volle melk
- 500 g bloem
- 2 zakjes gedroogde gist
- 10 g zout
- 140 g boter
- 20 g basterdsuiker

BEREIDING

1. Maak op de werkplek een berg van de bloem met een brede kuil in het midden. Verwarm de melk tot deze handwarm is en giet de melk in de kuil. Voeg de boter, de suiker en het zout toe en meng de gist er met de vingers doorheen tot een

papje. Doe steeds wat bloem bij de natte massa en kneed dit tot een egaal deeg. Kneed het deeg zeker 5 minuten tot het egaal is.

2. Maak bolletjes van 30 gram deeg. Leg ze op een schaal en dek die af. Laat 10 minuten staan.



Worstenbroodjes met worstvlees en appel

⌚ 90 MINUTEN, INCLUSIEF RIJS- EN OVENTIJD ⬤ 15 STUKS

BENODIGDHEDEN VOOR DE VULLING

- 250 g rundergehakt
- 2 salieblaadjes, fijngenhakt
- 200 g worstvlees van verse worst
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie
- 1 zoete appel, geschild en geraspt
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 ei, heel
- 1 theelepel zout
- 1 ei, losgeklopt om te bestrijken
- 1 theelepel abrikozenjam
- 1 beschuit, verkruimeld

BEREIDING

1. Doe het gehakt en het worstvlees in een grote kom. Roer de appel, het ei, salie, peterselie, ui, zout, abrikozenjam en beschuit erdoorheen en meng het mengsel goed. Maak er bolletjes van 30 gram van en rol er kleine worstjes van.

2. Rol de bolletjes deeg ovaal uit en bestrijk de zijkanten/randens met het losgeklopt ei. Leg er in het midden het gehaktworstje op, vouw de korte kanten naar binnen over het worstje en daarna de lange kanten over elkaar heen. Druk de naden goed aan en leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze 45 minuten onder plasticfolie rijzen.

3. Verwarm de oven op 200 graden, bestrijk de worstenbroodjes met de rest van het losgeklopte ei en bak ze in 30 minuten gaar en goudbruin.



Worstenbroodjes met kerrie en rozijnen

⌚ 90 MINUTEN, INCLUSIEF RIJS- EN OVENTIJD ⬤ 15 STUKS

BENODIGDHEDEN VOOR DE VULLING

- 450 g gemengd gehakt
- Peper
- 1 beschuit, verkruimeld
- 2 theelepel milde kerriepoeder
- 1 ei, losgeklopt
- 2 eetlepels blanke rozijnen
- 1 theelepel zout

BEREIDING

1. Doe het gehakt in een grote kom. Voeg beschuit, de helft van het ei (bewaar de rest), zout, peper, kerriepoeder en rozijnen toe en meng het tot een samenhangend geheel. Maak er bolletjes van 30 gram van en rol er kleine worstjes van.

2. Rol de bolletjes deeg ovaal uit en bestrijk de zijkanten/randens met het losgeklopt ei. Leg er in het midden het gehaktworstje op, vouw de korte kanten naar binnen over het worstje en daarna de lange kanten over elkaar heen. Druk de naden goed aan en leg de worstenbroodjes met de naad naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat en laat ze 45 minuten onder plasticfolie rijzen.

3. Verwarm de oven op 200 graden, bestrijk de worstenbroodjes met de rest van het losgeklopte ei en bak ze in 30 minuten gaar en goudbruin.



Worstenbroodjes met tutti frutti en tomaat

⌚ 40 MINUTEN ⬤ 6 STUKS

BENODIGDHEDEN (INCLUSIEF DEEG)

- 450 g kalfsgehakt
- 2 tomaten, zaadlijsten eruit en in blokjes snijden
- 1 beschuit, verkruimeld
- 1 theelepel koek- en speculaaskruiden
- 1 ei, losgeklopt
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel nootmuskaat
- 100 g tutti frutti, geweld en grof gesneden
- 1 rol bladerdeeg

BEREIDING

1. Doe het gehakt in een grote kom. Voeg beschuit, de helft van het ei (de rest is voor het bestrijken van het saucijzenbroodje), zout, peper, tutti frutti, tomatenblokjes, koek- en speculaaskruiden en nootmuskaat toe en meng het mengsel goed.

2. Snijd lapjes van 8 bij 10 centimeter van het bladerdeeg op een met bloem bestoven werkblad. Schep op ieder lapje een lepel gehakt, vorm er een worstje van en rol het bladerdeeg om het vlees op.

3. Leg de worstenbroodjes op een met bakpapier beklede bakplaat en maak kruislings niet te diepe inkepingen.

4. Verwarm de oven op 180 graden, besmeer de worstenbroodjes met de rest van het losgeklopte ei en bak ze in 25 minuten gaar en goudbruin.

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.

CAPRESE AL FORNO

Ovenschaaltje met biefstukmedaillons, tomaat en mozzarella. Bereiding: 8 tot 10 minuten garen in een voorverwarmde oven op 200 graden.

Verkrijgbaar
van 25 december
t/m 6 januari
100 GRAM
€ 2,45



WINTERSLOFJE

Varkensfilet gevuld met rookworst, mosterd en kaas. Bereiding: rondom mooi bruin bakken op middelhoog vuur in ongeveer 10-12 minuten.

Verkrijgbaar van
8 t/m 20 januari
100 GRAM
€ 1,95



ZWITSERSE BAL

Gehaktbal gevuld met Gruyèrekaas en omwikkeld met Schwarzwaldersham. Bereiding: rondom lekker bruin bakken en dan zachtjes 15 minuten garen.

Verkrijgbaar
van 22 januari
t/m 3 februari
100 GRAM
€ 1,75



VALENTINO BURGER

Rundergehakt gevuld met, Parmezaanse kaas, salsa di noci en tortillakruiden. Bereiding: Rondom mooi bruin bakken in 8-10 minuten.

Verkrijgbaar van
5 t/m 17 februari
100 GRAM
€ 1,65



PARMAKIPPETJE

Kippendijvlees met Parmezaanse kaas, ananas en pistachenootjes. Bereiding: Oven voorverwarmen op 180 graden en 10 minuten afbakken.

Verkrijgbaar
van 19 februari
t/m 3 maart
100 GRAM
€ 1,95



LEKKER & GEZOND: Botanisch gezien behoren amandelen tot fruit, maar omdat ze dezelfde voedingsstoffen bevatten worden ze in de praktijk tot de noten gerekend. Amandelen bevatten flinke hoeveelheden vitamines en mineralen, waaronder magnesium en vitamine E. Ook zitten er veel eiwitten en vezels in, waardoor je je sneller verzadigd voelt.

Duet van vlees en noten

Noten bevatten een waslijst aan stoffen die je lijf goed kan gebruiken. Het Voedingscentrum adviseert volwassenen daarom dagelijks een handje ongezoeten noten te eten. En dat kan natuurlijk ook prima door ze in je maaltijd te verwerken. Sterker nog: dat is heel erg lekker!

Kipsalade met amandel en gekaramelliseerde appel

⌚ 30 MINUTEN, EXCLUSIEF PEKELTIJD VAN 60 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 350 g kipfilet
- 120 g zout
- 2 tenen knoflook, geplet
- Sap en schil van een halve citroen
- 3 takjes tijm
- Olijfolie
- 100 g amandelen, geroosterd
- 5 eetlepels crème fraîche
- 1 eetlepel milde kerriepoeder
- 1 theelepel gembersiroop
- 3 stronkjes witlof, de blaadjes los
- 2 appels
- 2 eetlepels honing
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Vul een steelpan met 2 liter water en los hierin 120 gram zout op. Doe er de knoflooktenen, citroenschil en 2 takjes tijm bij en verwarm het geheel. Laat het vervolgens goed afkoelen en leg er de kipfilet in. Pekel de kipfilet gedurende een uur.
- 2.** Haal de kipfilet uit het pekelvocht. Breng water aan de kook, leg er de kipfilet in, zet het vuur laag en laat het vlees garen in ongeveer 20 minuten. Laat het afkoelen en pluk het kippenvlees vervolgens in stukjes.
- 3.** Ris de blaadjes van het derde takje tijm en doe dit samen met de amandelen bij de stukjes kip. Voeg het citroensap en een eetlepel olijfolie toe en breng dit op smaak met peper en zout.
- 4.** Verwarm 2 eetlepels olijfolie en verwarm hierin

- 3 minuten al roerend de kerriepoeder. Laat dit iets afkoelen en meng het door de crème fraîche. Breng de saus op smaak met peper, zout en gembersiroop.
- 5.** Steek met een parisienneboor bolletjes (zie pagina 17) uit de appels. Verwarm de honing in een koekenpan en karamelliseer hierin de appelbolletjes totdat ze goudbruin zijn.
- 6.** Maak per bord met behulp van een steekring een timbaaltje van de kipsalade, zet er de witlofblaadjes tegenaan, garneer met de gekaramelliseerde appelbolletjes en druppel er de kerrieroom omheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 500 KCAL (2100 KJ). EIWIJ: 27 G.
VET: 34 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 20 G.

Biefstuk met rodekoolrisotto en hazelnoten

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g biefstuk
- 200 g parelgort
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 liter rundvleesbouillon
- 250 ml rode wijn
- 450 g diepvries-rodekool
- 4 eetlepels hazelnoten, gehakt en geroosterd
- 2 eetlepels zure room
- 30 g parmezaan, geschaafd
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan en fruit hierin de ui en de parelgort totdat die glazig ziet. Voeg de rode wijn toe en laat die grotendeels verdampen. Voeg dan telkens een soeplepel bouillon toe als het vocht verdampt is. De parelgort is gaar in ongeveer 30 minuten.

2. Voeg de laatste 5 minuten de rode kool toe en verwarm het geheel al omscheppend. Roer er de zure room doorheen en breng het gerecht op smaak met peper en zout.

3. Verhit 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak hierin de biefstukken 2-3 minuten aan beide kanten rosé.

4. Verdeel de risotto over 4 borden en garneer met de hazelnoten en parmezaanschilders.

5. Leg er de biefstuk naast en bestrooi het vlees met Maldon-zout en versgemalen peper.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 715 KCAL (3005 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 34 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 55 G.

WEEETJE

Maldon-zout

Dit grove zeezout komt uit het gelijknamige dorpje in Groot-Brittannië en wordt al eeuwen op dezelfde wijze gewonnen. De zoutvlokken voegen smaak toe en een 'krokantje'.

LEKKER & GEZOND: Alle noten leveren veel onverzadigde vetzuren, vezels, eiwitten en allerlei vitamines en mineralen. Hazelnoten bevatten onder meer koper en ijzer, wat de aanmaak van rode bloedcellen stimuleert en bijdraagt aan je immuunsysteem. Daarnaast zijn ze een bron van foliumzuur, fosfor en calcium.



LEKKER LANG HOUDBAAR

Het spaarprogramma van de Keurslager helpt je vlees lekker te bereiden en te serveren. Met deze vacuümsealer maak je eten langer houdbaar.

Voordelig veel verswaren ingekocht? Etenswaren houdt je langer vers door ze vacuüm te verpakken. Met een vacuümsealer, ook wel vacumeermachine genoemd, onttrek je gemakkelijk lucht aan het product of gerecht om de verpakking vervolgens luchtdicht te sealen. Zo is het langer houdbaar.

Vacuümsealer

Normaal: 1010 punten
In januari en februari:
890 punten

Artikelnummer 6311



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 leuk mee winnen ook. Maak deze woordzoeker, stuur de oplossing in en wie weet win je één van de vijf Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 40,-.

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

Mail de juiste oplossing vóór 19 februari 2018 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

AMANDELEN	HACHEE	ONTBIJTSPEK	SPECIAL
ARTISJOK	JUS	PAKSOI	SPEK
BACON	KARBONADE	PASTRAMI	SUKADELAPPEN
BOTER	KIP	PILAV	UITHOLLEPEL
BROOD	KOU	SALADE	VARKEN
CHILI	MALDONZOUT	SAUCIJS	VENKEL
EENPANSMAALTJID	MOSTERD	SAUS	WORST
ERWTEN	NOTEN	SLAGERIJ	WROETEN
GEHAKT	OMELET	SMAKELIJK	WIJN



©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

Commund, 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
Marcel J. de Jong

Vormgeving

Commund, Content for brands

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 7 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



Verjaardagsfeestje?

Iedereen is blij met een Keurslager cadeaukaart!