

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



4 | 2019

HARTVERWARMENDE
Herfst
GERECHTEN

**STOOFGEMAK
MET DUTCH OVEN**

**RIJK AAN VARIATIE:
DE HOTDOG**

**EIGENTIJDSE
SUNDAY ROAST**

IN DEZE PROEF

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



“Het beste
van de herfst”

- 3 Tegendraads: vlees aansnijden
- 6 Zo mooi is hacheevlees
- 8 Verrassende borrelplank
- 10 Het beste Sunday Roast vlees
- 14 Biefstuk: de kracht van eenvoud
- 15 Dutch oven is helemaal hot!
- 20 Zo op tafel: Shakshuka
- 22 Eindeloos variëren met hotdogs
- 25 Hemelse hamlappen
- 26 Specials
- 28 Vertrouwd en gewaagd: rookworst
- 30 Culinaria
- 31 Puzzelen met Proef



“Hoe kan ik vlees het beste aan-snijden?”

“Door op de draad te snijden, krijg je malser vlees. Gebruik in plaats van een koksmes altijd een echt vleesmes”, is het advies van Keurslager Marc Biesbroeck.

Lees verder op pagina 4.

STEL JOUW VRAAG AAN DE KEURSLAGER

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

Wat wil jij weten over vlees?

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

 www.keurslager.nl/contact

 info@keurslager.nl

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

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



Tegendraads

Goed gereedschap is het halve werk. Een goed mes is voor een thuiskok daarom net zo belangrijk als voor degene die professioneel in de keuken staat. Keurslager Marc Biesbroeck vertelt welke messen je nodig hebt.

“Wil je thuis een beetje culinair kunnen koken, dan heb je op zijn minst een koksmes, een vleesmes, een schilmes en een steakmes nodig”, vindt Keurslager Marc

Biesbroeck uit het Zeeuwse Hulst. Dit is het gereedschap waarmee je de meest voorkomende snijklassen in eigen keuken klaart. Is een vleesmes echt nodig als je een koksmes hebt? Ja, vindt Marc. “Een vleesmes heeft vaak een kleiner lemmet, waardoor je er nauwkeuriger mee kunt snijden. En de slijphoek van het lemmet is anders, waardoor ook de snijtechniek van de messen verschilt.” Eigenlijk, vindt Marc, moet je vlees niet met een koksmes snijden. “Ik vind het meer geschikt voor groenten.” Ook een steakmes is dus onmisbaar voor de thuiskok. En volgens Marc niet alleen voor het snijden van steak. “Door de kartelrand kun je er prima tere producten, zoals tomaat, mee snijden. Het mes glijdt er zo doorheen.”

Eigen messen

Marc's eigen messenarsenaal is uiteraard een stuk uitgebreider. Zo gebruiken hij en zijn medewerkers regelmatig een uitbeenmes. “Vooral voor varkensvlees, want dat komt in delen binnen en moeten we nog zelf uitbenen.” Een uitbeenmes lijkt op een fileermes, maar heeft een flexibeler lemmet. Hierdoor is het makkelijker te ‘sturen’ tijdens het uitbenen. Marc gaf tijdens het evenement Culitruck in Hulst een aantal demonstraties. Dan staan mensen een half uur lang aandachtig te kijken naar zijn vakmanschap.

Snijden

Als Marc een stuk vlees voor een klant aansnijdt, doet hij dat altijd met de draad mee, zeker bij grote stukken vlees die een lange

“Een vleesmes heeft een kleiner lemmet, waardoor je er nauwkeuriger mee kunt snijden.”

gaartijd nodig hebben. Het heeft een duidelijke reden, vertelt hij. “Het biedt de klant de kans om thuis het vlees óp de draad te snijden. Snijd je thuis haaks op de draad, dan wordt het eindproduct nog malser. Al is dat ook afhankelijk van de kwaliteit van het product.”

Slijpen

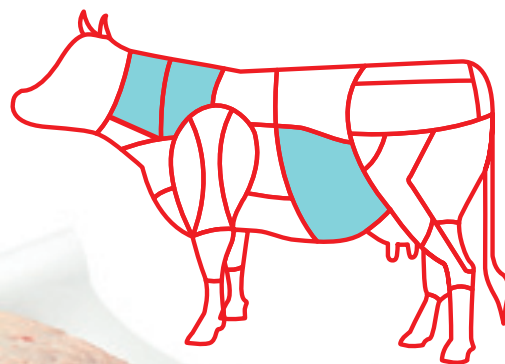
Het slijpen van de messen met slijpband of slijpsteen is wellicht het meest precaire werk aan het gereedschap van zowel de Keurslager als de thuiskok. Of je thuis zelf kunt slijpen? Ja, zegt Marc, maar hij raadt het niet aan, tenzij je er geoefend in bent. “Het is verstandiger om het door een professioneel bedrijf te laten doen. Je moet namelijk rekening houden met de snijhoek, ook wel bekend als de vouw, van het lemmet. En je wilt er ook geen krassen op.” Zelf slijpt Marc zijn materiaal zes tot acht keer per jaar. Maar Marc gebruikt zijn messen dan ook intensief. Een thuiskok zal zijn messen minder vaak hoeven slijpen. ●



1. HAKMES
2. AANZETSTAAL
3. KOKSMES
4. FILEERMES
5. UITBEENMES
6. VLEESMES
7. BEENDERZAAG

Hacheevlees

Hachee is een typisch oud-Hollands gerecht. We kennen het bijna allemaal. Vlees dat in blokjes wordt gesneden en, na toevoeging van kruiden, langdurig op laag vuur staat te sudderen om tot het beste resultaat te komen. Bekende varianten op dit stoofgerecht zijn goulash en ragout.



Verzamelnaam

Hacheevlees is een verzamelnaam voor rundvlees met een grove vleesdraad, zoals de doorregen runderlap. Die wordt gesneden van de hals met onderrib. Het is stevig vlees met een grove, losse structuur en veel bindweefsel. Ook de klaprib, naborst, puntborst en vanglap zijn vanwege hun kenmerken uitermate geschikt als hacheevlees.

Geduld bij de bereiding

Hacheevlees heeft een langere bereidingstijd nodig om gaar en zacht te worden. Hachee als gerecht voldoet aan die eisen en bevat ingrediënten waardoor het vlees mooi tot zijn recht komt, zoals uien, kruiden, zuur (wijn of azijn) en een plakje ontbijtkoek. De bereiding van hachee is vrij eenvoudig, maar kost wel wat tijd. Het scheelt dan ook dat het vlees de dag ervoor al bereid kan worden.

Zacht en mals

Welk stuk stoofvlees je ook gebruikt, de bereiding is in principe altijd hetzelfde. Braad eerst het vlees rondom aan in een beetje boter, zet het vuur niet te hoog. Stoofvlees dat te hard wordt 'dichtgeschroeid', krijgt nooit meer de kans om zacht en mals te worden. Laat het vlees na het aanbraden op het kleinste pitje zachtjes koken met toegevoegd vocht, anders wordt het vlees alsnog droog en taai. Hoe lang je de pan moet laten opstaan, hangt af van de hoeveelheid bindweefsel en de grootte van het stuk vlees. Dus kook volgens een recept, of vraag om advies bij je Keurslager!



Hachee Grand Luxe

⌚ 30 MINUTEN, EXCLUSIEF 3 UUR STOOFTIJD

👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g hacheevlees, in blokjes
- 100 g bloem
- 100 g boter
- 8 hele sjalotten, gepeld
- 375 ml witte wijn
- 500 ml runderbouillon of jus de veau
- 3 laurierblaadjes
- 2 takjes tijm
- 1 eetlepel mosterd
- 1 bos bospeen, geschrapt met nog een stukje groen eraan
- 1 bos lente-ui, in stukken van 5 cm
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 110 graden. Bestrooi het hacheevlees met peper en zout, wentel het door de bloem en schud de overvloedige bloem eraf.
2. Laat 50 g boter smelten in een braadpan en bak het vlees rondom bruin. Neem het vlees uit de pan en bak de sjalotten in hetzelfde bakvet ongeveer 5 minuten rondom lichtbruin.
3. Voeg het hacheevlees toe aan de sjalotten en schenk er de witte wijn en bouillon bij. Doe de laurier- en tijmblaadjes erbij en breng het geheel aan de kook. Zet de pan met deksel in de voorverwarmde oven en laat het geheel 2,5 uur stoven.
4. Haal de pan uit de oven en laat het gerecht zonder deksel op laag vuur nog een half uur inkoken.
5. Roer de mosterd los met een lepel kookvocht en giet het mengsel terug in de pan. Roer het geheel nog een keer goed door.
6. Smelt 25 g roomboter in een koekenpan, voeg de bospeen toe met 100 ml water en stook de penen gaar in ongeveer 10 minuten.
7. Smelt de resterende boter in een andere koekenpan en bak hierin de lente-ui.
8. Serveer het gerecht in een kom met een lekkere puree ernaast.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 600 KCAL
(2520 KJ). EIWIJ: 46 G. VET: 28 G (WAARVAN
11 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 35 G.

Het najaar leent zich uitstekend voor heerlijke nazomerse borrels in de tuin of om met z'n allen rond de keukentafel te zitten. Kaarsen erbij, een goed glas wijn en een fantastische, volle borrelplank. En die heb je zo klaar.

Een hele plank



TIP

Je kunt de borrelplank verder uiteraard aanvullen met andere producten van de Keurslager.

De ultieme borrelplank

⌚ 30 MINUTEN 🍴 6 PERSONEN 🍷 SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN KAAS

- 2 bollen mozzarella
- 150 g boeren belegen kaas
- 150 g zachte geitenkaas

VLEES

- 100 g serranoham
- 100 g mortadella
- 1 runderrookworst
- 100 g roompaté
- Diverse soorten droge worst
- Kippeling, 6 stuks
- Zeeuws spek, 5 plakjes
- Mini sateetjes in pagangsaus, 8 stuks
- Salade van de Keurslager, naar keuze

TOMATENSALSA

- 200 g tomaten, in vieren gesneden
- ½ rode peper, zonder zaadlijst in ringetjes
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gepeld
- 2 takjes basilicum, de blaadjes
- Rasp en sap van een halve limoen
- 1 theelepel honing

MARINADE

- 2 theelepels venkelzaad
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook, gepeld en geperst
- 2 theelepels honing

TOAST

- 6 sneetjes casino-wit
- 100 ml olijfolie
- 1 teen knoflook

GARNITUUR

- Tros druiven
- 6 zoetzure augurken
- Amsterdamse uien
- 15 g basilicum
- Honingmosterd
- 50 g gemengde noten

EXTRA

- 6 houten spiesjes

vol!



TIP

Een quenelle maak je door twee theelepels kort in heet water te houden. Duw één lepel met de bolle kant naar boven plat in de paté en draai de lepel snel rond. Schep met de andere lepel de paté van de eerste lepel en herhaal dit totdat een mooi ovaal ontstaat.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de korstjes van het brood en halveer de sneetjes. Maak knoflookolie door de olie met de knoflook te mengen in een staafmixerbeker.
2. Besmeer de sneetjes brood met de knoflookolie en leg ze op een rooster in de voorverwarmde oven. Rooster ze in ongeveer 10 minuten goudbruin.
3. Maak de salsa door de tomaten, rode peper, het sjalotje, het limoensap en de -rasp, de knoflook, de basilicum en de honing met elkaar te mengen met behulp van een staafmixer.
4. Maak een marinade van het venkelzaad

met olijfolie, balsamicoazijn, honing en knoflook en leg de druiven hierin. Rijg ze per drie aan een spiesje en grill ze kort in een grillpan. Bewaar de marinade.

DE PLANK

1. Besmeer de toast met tomatensalsa, leg er een in de lengte gehalveerde plak serranoham op. Leg vervolgens een kleine quenelle (zie tip hierboven) van roompaté bovenop de serranoham. Zet de rest van de salsa in een bakje op de plank.
2. Snijd elke mozzarellabool in vier parten, besprenkel deze met de venkelmarinade en leg de druivenspiesjes erbij.
3. Drapeer de mortadella op de plank. Snijd

de rookworst in plakjes en snijd ook de belegen kaas in blokjes en leg het op de plank. Leg de zachte geitenkaas erbij.

4. Snijd de zoetzure augurk in de lengte in vieren en leg het op de plank. Zet er schaal-tjes bij met Amsterdamse uien, honing-mosterd en een salade van de Keurslager.
5. Bestrooi de borrelplank met gescheurde blaadjes basilicum en noten en serveer het met de rest van het brood.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1050 KCAL (4410 KJ).
EIWIT: 45 G. VET: 80 G (WAARVAN 48 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 35 G.



Moderne roast

Mobieltjes uit, spelcomputer aan de kant en gezellig met zijn allen aan tafel. Nu is er aandacht voor elkaar en voor een gerecht dat terug is van weggeweest: de Sunday Roast. Keurslager Geert van Kraaij geeft tips over het beste vlees voor deze maaltijd die in Engeland een rijke traditie heeft.

De liefde voor de Sunday Roast zit diep bij de Britten. In een top-50 van zaken die zij het meest liefhebben aan hun land, eindigde de Sunday Roast op een tweede plaats. Geroosterd vlees, aardappelen, groenten, een flinke schep jus én Yorkshire pudding. Het zijn de klassieke ingrediënten. Welk soort vlees je gebruikt – kip, rund, varken of lam – is om het even. Als het maar voldoende groot is. Want een Sunday Roast eet je namelijk traditiegetrouw in een groot gezelschap.

Rund- of varkensvlees

Ook de Sunday Roast verandert mee met de tijd. Het traditionele gerecht kent inmiddels een moderne variant die de thuishok alle vrijheid biedt. Al blijven twee zaken overeind, ook bij de eigentijdse roast: een groot stuk gebraden vlees en goed gezelschap. Op de vraag welk vlees Keurslager Geert van Kraaij uit Schaijk het beste vindt passen bij de bovengenoemde setting denkt hij bij rundvlees aan ribroast, rosbief, tomahawk, picanha (staartstuk), klassieke Hollandse biefstuk of bavette. Bij varkensvlees is dat voor hem een mooi braadstuk van de varkensschouder of de Iberico Bellota Presa (waar de karakteristieke marmering zorgt voor een bijzondere malsheid).

Peper en zout is al voldoende

“De ribroast is een heerlijk stuk vlees met been en lekker veel intramusculair vet. Dat maakt het juist zo mals. Je herkent het dan ook aan het intramusculair vet, oftewel aan de mate waarin het vlees gemarmerd is, en de hoeveelheid witte puntjes die het vlees bevat. Ik pak meestal een stuk van acht á negen ons. Dat is een ideaal formaat voor de bereiding.

Bij een kerntemperatuur van 52 tot 54 graden is de ribroast gaar en lekker mals.”

Net als de tomahawk, de picanha, het ribstuk en de bavette, heeft de ribroast niet veel kruiden nodig, volgens Geert. “Grove peper en zeezout en je hebt al een heerlijk gerecht.”

“Het lekkerste is schoudervlees met vet en zwaard opgerold in een stuk van ongeveer drie kilo.”



Al kan een rub of marinade ook prima. "Zoals een heerlijke, scherpe rundvleesrub." Voor de Iberico Bellota Presa adviseert Geert zelfs helemaal geen toevoegingen. "Die heeft zonder peper en zout al een karakteristieke smaak." Natuurlijk kun je het ook lekker laten marineren door je Keurslager met een Seasalt Black Pepper-marinade.

De tijd nemen

De vleesproducten die je gebruikt voor een Sunday Roast hebben een lange bereidingstijd. Dat hoort er traditiegetrouw bij. Bij de garing zijn twee elementen belangrijk, legt Geert uit. "Bak het vlees eerst rondom lichtbruin, zodat het vet niet meer kan ontsnappen. Gaar het vlees daarna op lage temperatuur in de oven of op de barbecue." Aanbakken gaat het beste in een koekenpan met boter, maar kan ook kort op 230 graden in de oven, voordat je de temperatuur terugbrengt naar 90 graden. Vraag je Keurslager altijd naar de juiste bak- en kerntemperaturen. Ook is een vleesthermometer heel belangrijk. Het meten van de kerntemperatuur is de beste manier om te zien wat de gaarheid is van het product.

"Net als de tomahawk, de picanha, het ribstuk en de bavette, heeft de ribroast niet veel kruiden nodig."



Onmisbaar: aardappelen

Aardappelen uit de oven zijn een onmisbaar onderdeel van de Sunday Roast. Met de groente kun je eindeloos variëren. En vergeet de jus niet. "Die moet rijk en dik van karakter zijn", zegt Geert. Als je het vlees in een braadslee legt, kun je bijvoorbeeld prei, wortelen en ui toevoegen. Dan krijgt het vleesvocht al een heerlijke smaak. Als het vlees gaar is, maak je de jus af met bloem en kruiden." ●

Sunday Roast

⌚ 1,5 UUR EN 1 UUR OVENTIJD

👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 700 g rosbeef, aan een stuk
- 12 takjes verse rozemarijn, grof gesneden
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 4 eetlepels olijfolie
- 250 g champignons, in plakjes gesneden
- 300 ml kippenbouillon
- Peper en zout

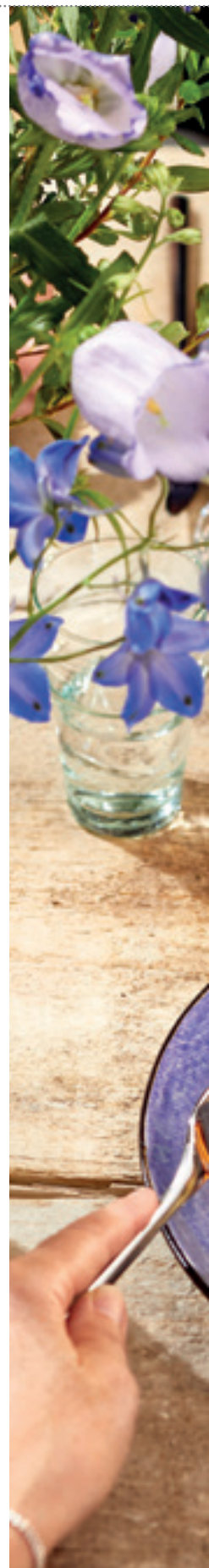
BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Breng de rosbeef op smaak met peper en zout. Verwarm een gietijzeren pan op middelhoog vuur met 2 eetlepels olijfolie en bak alle kanten van het vlees mooi bruin. Meng de rozemarijn, knoflook en 2 eetlepels olijfolie. Haal de koekenpan van het vuur. Wrijf de rozemarijn-knoflookolie over het vlees. Zet het vlees, in de gietijzeren pan, in de voorverwarmde oven en bak het ongeveer 30 minuten tot een kerntemperatuur van 48 graden (medium-rare). Haal het vlees uit de pan en laat het ten minste 10 minuten rusten, verpakt in aluminiumfolie.
3. Bak de champignons, terwijl het braadstuk rust, op matig vuur met 2 eetlepels boter tot ze gaar zijn. Zet de vleespan weer op de kookplaat. Voeg bouillon toe aan de pan. Schraap alle stukjes vanaf de onderkant. Laat het sudderen tot de saus dik is. Voeg dan de champignons toe aan de saus en roer de resterende 2 eetlepels boter erdoor tot de saus zijdezacht is. Leg de rosbeef vervolgens terug in de pan met de saus. Schep wat saus over het vlees en voeg wat verse rozemarijn toe. Serveer het vervolgens met aardappelgratin en geroosterde groenten waarvan de recepten op pagina 13 staan.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 485 KCAL (2035 KJ).

EIWIT: 42 G. VET: 34 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 3 G.





CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Aardappelgratin

- 50 g boter, gesmolten
- 1,5 kg kleine Roseval aardappels, met schil
- 4 laurierblaadjes, in tweeën
- 300 ml room
- 3 teentjes knoflook, fijngesneden
- 250 g Gruyère kaas, geraspt
- 3 takjes tijm, alleen de blaadjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden. Beboter een ronde schaal (met een doorsnede van ongeveer 22 cm). Snijd de aardappels in zeer dunne rondjes met een mandoline. Leg deze in stapeltjes vanaf de buitenkant rondom in een cirkel tot aan het midden, zodat alle aardappels op hun kant staan als dominostenen. Schuif de 8 halve laurierblaadjes tussen enkele rondjes.

2. Schenk de room, knoflook, kaas en de rest van de boter over de aardappels en strooi de tijmblaadjes erover. Breng het goed op smaak met peper en zout en bak het gedurende 1 uur tot de aardappelen gaar zijn. Zet de oven vervolgens gedurende 10 tot 15 minuten op 200 graden om de aardappels knapperig te maken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 865 KCAL (3635 KJ). EIWIT: 28 G.
VET: 47 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 77 G.

Geroosterde groenten

- 400 g spruitjes
- 400 g wortelen, gehalveerd
- 200 g kleine paarse aardappels, gehalveerd
- 200 g gele bieten, gehalveerd
- 2 grote sjalotten (in vieren)
- 3 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamico-siroop
- 1 eetlepel honing
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie.

3. Meng de spruitjes, wortelen, bietjes, aardappels en sjalotjes in een grote kom met 2 eetlepels olijfolie, zout en versgemalen, zwarte peper. Leg de groenten op de bakplaat en rooster ze in circa 45 minuten tot ze zacht en gekarameliseerd zijn. Voeg de resterende eetlepel olijfolie, de balsamico-siroop en de honing toe en meng dit goed door de groenten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 325 KCAL (1365 KJ). EIWIT: 6 G.
VET: 12 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 42 G.

Een biefstuk goed bakken vergt aandacht, maar is geen uitgebreide klus. Het recept dat er bij gaat, hoeft dat ook niet te zijn.

BIEFSTUK MET WITTE BONENPUREE, KOMKOMMER EN GEMBERJUS

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|------------------------------|--|
| - 600 g biefstuk, 4 stukken | - 400 g witte bonen uit blik (240 g uitlekgewicht) |
| - Olijfolie | - 1 blokje kippenbouillon |
| - 85 g roomboter | - 1 dl slagroom |
| - 3 dl witte wijn | - 1 komkommer |
| - 1 blokje rundvleesbouillon | - Sap van een halve citroen |
| - ½ eetlepel geraspte gember | - Peper en zout |
| - 1 eetlepel gembersiroop | |

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 50 graden.
2. Verhit 25 g roomboter met een scheutje olijfolie in een koekenpan. Bak hierin de biefstuk 1 tot 2 minuten per kant, leg het vlees in een ovenschaal en plaats het in de voorverwarmde oven. Doordat deze op 50 graden staat, blijft het vlees 'à point' en gaart het niet door.
3. Schraap de bakresten in de pan los en voeg de witte wijn en het blokje rundvleesbouillon toe. Doe daar vervolgens de geraspte gember en gembersiroop bij en breng het geheel aan de kook. Laat het in ongeveer 5 minuten voor de helft inkoken en klop tot slot de overige boter in stukjes door de jus. Daarna mag de jus niet meer koken.
4. Giet de witte bonen af en spoel ze na. Laat de witte bonen goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Verwarm ze in een steelpan en pureer ze met een staafmixer. Los het blokje kippenbouillon op in 1 dl kokend water. Voeg bouillon en room beetje bij beetje toe totdat de puree de gewenste dikte heeft.
5. Snijd met een spiraalsnijder dunne slierten van de komkommer en breng dit op smaak met citroensap, zout en peper.
6. Verdeel de bonenpuree over de borden en leg de biefstuk erop, met een schepje gemberjus. Serveer het met een 'nestje' komkommerslierten er bovenop.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 540 KCAL (2270 KJ). EIWIT: 39 G.
VET: 37 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

BIEF-STUK BAKKEN





Hot!

De Dutch Oven is stokoud, maar inmiddels weer helemaal van nu. De gietijzeren pan is een typisch Nederlands product uit de 17^{de} eeuw, maar is hier wat in de vergetelheid geraakt. Dankzij de Amerikanen is koken in de Dutch Oven dé trend van dit jaar. De pan gebruik je buiten, boven een kampvuur, voor soepen, stoofpotten, pizza's, brood of taarten. Voor wie buiten geen vuurtje kan stoken of dat teveel werk vindt: de recepten hierna bereid je net zo makkelijk in een keukenoven.

TIP

Kijk voor een gietijzeren Dutch Oven ook in de cadeaushop op onze website: www.cadeaushop.keurslager.nl

Gestoomde kipdijfilet met abrikozen en geitenkaas

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 150 g gerookte spekblokjes
- 500 g kippendijenvlees, in blokjes en bestrooid met zout en versgemalen peper
- 50 g roomboter
- 1 grote ui, gesnipperd
- 4 teentjes knoflook, gehakt
- 3 takjes verse tijm
- 1½ dl (slag)room
- 2 takjes rozemarijn
- 2 ingelegde citroenen, in stukjes gesneden
- 3 eetlepels honing
- 400 g sperziebonen
- 600 g krieltjes in de schil
- 250 g gewelde abrikozen
- 150 gram Bettine Blanc (geitenkaas), verkruimeld

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 graden.
2. Bak de spekblokjes kort in de helft van de roomboter en haal ze dan met een schuimspaan uit de braadpan.
3. Voeg de rest van de roomboter toe aan het spekvet en bak hierin kort de kipdijfilet met de ui en knoflook.
4. Rits de tijmblaadjes en de rozemarijnaanaldjes van de takjes en voeg deze samen met het spek en de citroenen toe aan het vlees.
5. Zet de pan dan, met deksel erop, 20 minuten in de oven en schep het geheel halverwege een keer om.
6. Verwarm de room zachtjes en los de honing hierin op.
7. Maak de sperziebonen schoon en kook ze beetgaar. Bak de krieltjes rondom goudbruin.
8. Haal de pan uit de oven en voeg het roommengsel en de abrikozen, zonder vocht, toe.
9. Bestrooi het geheel vlak voor het opdienen met de geitenkaas en serveer het met de sperziebonen en de gebakken krieltjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 890 KCAL (3740 KJ).
EIWIT: 44 G. VET: 53 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 56 G.



Indonesisch stoofvlees

⌚ 3,5 UUR 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g runderlappen, in blokjes en ingewreven met zout en versgemalen peper
- 75 g roomboter
- 4 grote uien, grof-gesneden
- 8 teentjes knoflook, gehakt
- 1 rode peper, in ringetjes en zonder zaadlijst
- 150 ml ketjap manis
- 200 ml water
- 2 stengels sereh (citroengras)
- 2 grote vleestomaten, in blokjes
- 3 theelepels nootmuskaat
- 2 eetlepels sambal badjak (pittig)
- 150 g kerstomaatjes aan de tak
- 400 g jasmijnrijst
- 150 ml kokosmelk
- 2 stengels lente-ui, in ringetjes

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 120 graden.
2. Smelt de boter in een braadpan en bak de runderlappen rondom bruin en iets krokant. Neem het vlees uit de pan en bak de uien, knoflook en peper in hetzelfde bakvet ongeveer 5 minuten rondom glazig.
3. Voeg het vlees toe aan de ui, peper en knoflook en schenk er ketjap en water bij. Kneus en buig de stengels sereh en voeg het samen met de blokjes tomaat, nootmuskaat en sambal toe aan de pan met vlees. Breng het geheel aan de kook, zet de pan dan met deksel in de voorverwarmde oven en laat het geheel 2,5 uur stoven. Roer het af en toe om.

4. Leg de tomaatjes aan de tak, bestrooid met wat zout, in een ovenschaal en zet deze het laatste half uur bij de pan in de oven.
5. Haal de pan uit de oven en laat het gerecht zonder deksel op laag vuur nog een half uur inkoken. Haal ook de tomaatjes uit de oven.
6. Kook ondertussen de rijst met kokosmelk en water volgens de verpakking gaar.
7. Leg vlak voor het serveren de kerstomaatjes in het vlees, bestrooi het met de lente-ui en dien het geheel op met rijst.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 990 KCAL (4160 KJ). EIWIJT: 54 G.
VET: 35 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 112 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Broodje pittig varkensgehakt

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g varkensgehakt
- 1 komkommer, gewassen
- 1 rode ui
- Sap van 1 limoen
- 2 eetlepels (poeder) suiker
- Olijfolie
- 4 teentjes knoflook, gehakt
- 4 sjalotjes, gesnipperd
- 1 theelepel piment
- 5 cm gember, geraspt
- 1 eetlepel masala kerrie
- 2 laurierblaadjes
- 2 eetlepels zoete ketjap
- 2 eetlepels azijn
- 2 eetlepels ananassap
- 250 g (verse) ananas, in stukjes
- 1 eetlepel madame jeanette piccalilly (potje) of meer naar smaak (let op: pittig)
- 4 witte pistoletjes
- Half bosje selderij, fijngesneden
- Halve krop ijsbergsla, in repen gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Schaaf de komkommer met een kaasschaaf in dunne plakjes en snijd de rode ui in dunne halve maantjes.
3. Meng het limoensap met de poedersuiker en breng het op smaak met zout en versgemalen peper.
4. Schep de komkommer en de rode ui goed om met het limoenmengsel en zet het geheel koud weg.
5. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een braadpan en bak het gehakt rul met de knoflook en sjalotten.
6. Voeg dan piment, gember, massala kerrie, laurier, ketjap, een scheut azijn en wat ananassap toe.

7. Zet de pan met het deksel erop in de oven en laat het geheel een half uurtje stoven.
8. Haal de pan uit de oven en zet deze op hoog vuur tot het vocht weg is. Verwijder de laurierblaadjes en voeg de piccalilly en ananassukjes toe.
9. Beleg de broodjes met wat ijsbergsla, schep het gehaktmengsel erop en garneer met de selderij. Serveer het zoetzuur van de komkommer en de rode ui er apart bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 530 KCAL (2225 KJ).
EIWIT: 31 G. VET: 22 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 50 G.





Lamsstoofpotje met trappistenbier

⌚ 3 UUR 🍽 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g lamsvlees, in stukjes gesneden, om te stoven
- 4 eetlepels bloem
- 2 eetlepels paprikapoeder pikant
- 75 g roomboter
- 4 eetlepels olijfolie
- 8 kleine sjalotjes, gepeld en gehalveerd
- 4 teentjes knoflook, gehakt
- 1 flesje donker bier (trappist)
- 300 ml kalfsfond
- 2 eetlepels bruine basterdsuiker
- 1 bouquet garni (bosje van peterselie, tijm en laurier)
- 1 theelepel komijnpoeder
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 400 g vastkokende aardappelen, geschild en in grove stukken
- 4 dunne preien, in grove ringen gesneden
- 300 g kleine bospeen, geschrapt met een stukje groen er nog aan
- ½ bosje platte peterselie, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 120 graden.
2. Meng de bloem met de paprikapoeder en bestrooi het lamsvlees rijkelijk met zout en peper en vervolgens met het bloemmengsel.
3. Smelt de roomboter in een braadpan met olijfolie en schroeit het vlees bruin en goed dicht. Haal het lamsvlees uit de pan en houd het apart.
4. Fruit de sjalotjes en de knoflook kort in het braadvet van het vlees en haal ze dan met een schuimspaan uit de pan.
5. Giet het flesje bier in de pan en roer het los met de braadresten. Voeg dan de kalfsfond, de basterdsuiker, het bouquet garni, de komijn en de balsamicoazijn toe en laat het 5 minuutjes flink doorkoken.
6. Voeg dan het lamsvlees en het ui/knoflookmengsel toe. Meng het geheel en maak het goed heet in de pan.
7. Zet de pan met de deksel erop 1,5 uur in de oven.
8. Voeg de aardappelen toe en verhoog de oventemperatuur na een half uur naar 140 graden.
9. Als laatste gaan de prei en de bospeentjes erbij. Roer zo min mogelijk, zodat de groenten mooi heel blijven. Laat het geheel nog 20 minuten stoven.
10. Serveer de lamsstoof in een mooie schaal. Bestrooi deze met de gehakte peterselie en serveer er dikke plakken landbrood of desembrood bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 825 KCAL (3465 KJ). EIWIJ: 41 G.
VET: 47 G (WAARVAN 29 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 50 G.

Shakshuka klinkt Aziatisch, maar komt van iets dichterbij huis. Dit Mediterrane/Midden-Oosterse gerecht zit boordevol groenten en kruiden. Met een heerlijk stuk kip erbij zet je zo een mooi gerecht op tafel. Doordat shakshuka een eenpansgerecht is, bespaar je jezelf ook nog eens een hoop vaat!

Alles in één pan

Shakshuka met kip

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍲 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g kippendijen, zonder bot
- 2 rode uien, in ringetjes gesneden
- 400 g zoete aardappels
- 1 theelepel gemalen komijn
- 4 theelepels gerookte paprikapoeder
- 2 rode pepers zonder zaadlijsten, fijngesneden
- 1 rode paprika, in blokjes gesneden
- 800 g gehakte tomaten (blik)
- 4 eieren
- Enkele blaadjes verse koriander of platte peterselie
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Kruid de kippendijen met peper en zout. Verhit een grote pan met 1 eetlepel olijfolie op een middel-hoog vuur en bak de kip 4 tot 5 minuten aan elke kant mooi bruin. Haal het vlees uit de pan.
- 2.** Schil en snijd de zoete aardappels in kleine stukjes van 1 cm.
- 3.** Verwarm dezelfde pan met een halve eetlepel olijfolie op een matig vuur en bak de ui en de zoete aardappel gedurende 10 minuten. Roer de gemalen komijn, gerookte paprika-poeder, de helft van de rode

peper erdoor. Voeg vervolgens de rode paprika en de gehakte tomaten toe. Laat het 5 minuten sudderen en breng op smaak met peper en zout.

4. Plaats de kippendijen in de saus en breek de eieren voorzichtig tussen de kip door. Plaats een deksel op de pan en laat het zachtjes 10 tot 15 minuten sudderen totdat het eiwit is uitgehard en de kip gaar is. Strooi de overgebleven gesneden rode pepers en koriander erover.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 550 KCAL (2310 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 27 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 32 G.



Midden-Oosterse biefstuk met bulgursalade

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g biefstuk, aan 1 stuk of 4 losse stukken
- 2 eetlepels ras el hanout
- 550 ml water
- 275 g bulgur
- 1 eetlepel azijn
- 1 theelepel mosterd
- 1 chilipeper, fijngesneden
- 1 tomaat, in blokjes gesneden
- 1 rode biet, geraspt
- 1 rode ui, in dunne plakjes gesneden
- 120 g babyspinazie
- 150 g fetakaas, verkruid
- 4 eetlepels hummus
- Zout

BEREIDING

- 1.** Breng 550 ml water aan de kook. Giet het kokende water in een kom en roer de bulgur met een snufje zout erdoor. Dek het af en laat het 15 tot 18 minuten weken, totdat de granen zacht zijn. Meng azijn en mosterd in een kom en meng de geweekte bulgur, chilipeper, tomaat, rode biet, ui en spinazie door elkaar.
- 2.** Verwarm ondertussen een grillpan. Wrijf de biefstuk in met ras el hanout en

een beetje olijfolie en grill het 4 minuten aan elke kant. Laat het vlees rusten onder aluminiumfolie.

3. Snijd het vlees in dunne plakjes en serveer de salade met de biefstukplakjes, feta en hummus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 575 KCAL (2415 KJ).
EIWIT: 48 G. VET: 18 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD).
KOOLHYDRATEN: 51 G.

EINDELOZE VARIATIE



A top-down view of a wooden cutting board on a light-colored wooden surface. On the board are three hot dogs on white plates. The top hot dog is on a light-colored bun with two sausages, topped with a white sauce, sliced cucumbers, avocado, and lettuce. The middle hot dog is on a dark bun with two sausages, topped with melted yellow cheese, corn, and bacon. The bottom hot dog is on a dark bun with two sausages, topped with a fruit salad of mango and pineapple. To the left of the board are six small white bowls containing: sliced cucumbers, shredded orange cheese, cooked bacon, lime wedges, corn, and sliced red chili. A red arrow points from the bottom right towards the hot dogs.

EEN HOTDOG IS
MEER DAN EEN WORST
OP EEN BROODJE.
MET TALLOZE
TOPPINGS KUN JE
EINDELOOS VARIËREN
EN ZELF JE SMAAK
BEPALEN. CHECK
DEZE VARIATIES!

KIJK SNEL OP DE
VOLGENDE PAGINA HOE
JE DEZE HEERLIJKE
HOTDOGS KUNT MAKEN!



HOTDOG MET ANANAS-MANGOSALSA

⌚ 30 MINUTEN 🍴 8 STUKS 🍽 LUNCH- OF SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 Frankfurter worstjes
- 8 hotdogbroodjes, opengesneden
- 3 eetlepels limoensap
- 2 eetlepels honing
- 1/4 theelepel zout
- 1/2 verse ananas, in blokjes
- 2 mango's, in blokjes
- 1 rode ui, fijngenhakt

BEREIDING

1. Meng limoensap, honing en zout in een kleine kom. Voeg ananas, mango, ui en peper toe en roer dit goed door elkaar.
2. Gril de Frankfurter worstjes in een grillpan ongeveer 7 tot 9 minuten. Regelmatig draaien. Snijd elk broodje doormidden en leg de Frankfurter worstjes in de broodjes. Serveer het met wat ananas-mangosalsa erop.

HOTDOG MET PITTIGE BACONKAASSAUS

⌚ 35 MINUTEN 🍴 8 STUKS 🍽 LUNCH- OF SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 Frankfurter worstjes
- 8 hotdogbroodjes, opengesneden

KAASSAUS

- 2 eetlepels ongezoeten boter
- 2 eetlepels bloem
- 150 ml melk
- 100 g cheddar kaas
- 2 eetlepels tabasco (let op: pittig!)

BACON EN MAÏS

- 6 plakjes dik gesneden bacon, in blokjes
- 1 kleine rode ui, fijngenhakt
- 150 g maïskorrels (blikje)
- 60 g verse peterselie, gehakt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Smelt de boter in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en gaar het in 1 minuut goudbruin. Klop de melk erdoor en laat het doorkoken tot deze na ongeveer 5 tot 6 minuten iets is ingedikt. Voeg in kleine hoeveelheden wat kaas toe aan de melk. Zorg ervoor dat de kaas volledig is gesmolten voordat er meer toegevoegd wordt. Breng het eventueel op smaak met wat tabasco. Houd de kaassaus warm en roer regelmatig, zodat de saus mooi glad blijft.
2. Bak de bacon in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag tot deze bijna krokant is. Voeg de rode ui en uitgelekte maïs toe. Bak dit in 3 tot 4 minuten. Roer de peterselie erdoor en breng het geheel op smaak met peper en zout.
3. Gril Frankfurter worstjes in een grillpan ongeveer 7 tot 9 minuten gaar totdat ze warm zijn (regelmatig draaien). Leg de Frankfurter worstjes in de broodjes en leg er bacon en maïs op en schenk er vervolgens wat kaassaus over.

GENIETEN!



GRIEKSE HOTDOG

⌚ 30 MINUTEN 🍴 8 STUKS 🍽 LUNCH- OF SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 Frankfurter worstjes
- 8 hotdogbroodjes, opengesneden
- 4 blaadjes ijsbergsla
- 1 rode ui, in dunne ringetjes gesneden
- 100 ml tzatziki
- 1/2 komkommer, in blokjes gesneden
- 1 groene appel, in reepjes gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Gril Frankfurter worstjes in een grillpan ongeveer 7 tot 9 minuten gaar totdat ze warm zijn (regelmatig draaien).
2. Leg de worstjes in de broodjes en beleg ze met sla, rode ui, tzatziki, komkommer en groene appel. Breng het eventueel op smaak met wat peper en zout.

LEKKER FRIS

Hemels

Italiaanse hamlappen

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN

🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 hamlappen van ca. 125 g
- 50 g roomboter
- Bosje lente-ui, in ringetjes gesneden (houd het groen apart)
- 2 eetlepels bloem
- 150 ml witte wijn
- 125 ml groentebouillon
- 200 ml slagroom
- Rasp van 1 citroen
- 3 eetlepels pesto (uit een potje of zelfgemaakt van 20 g basilicum, 20 g pijnboompitten, 20 g Parmezaanse kaas, 1 teentje knoflook, zout, peper en olijfolie)
- 150 g diepvriesdoperwtten
- 500 g gnocchi
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Bestrooi de hamlappen met zout en versgemalen peper en haal ze dan door de bloem.
3. Verhit de roomboter in een braadpan, bak de hamlappen aan tot ze bruin en krokant zijn en haal ze daarna uit de pan.
4. Bak de lente-ui kort in hetzelfde vet en voeg vervolgens de bouillon en de wijn toe.
5. Leg de hamlappen terug in de pan en zet het geheel 30 minuten met het deksel erop in de oven.
6. Bereid de gnocchi volgens de verpakking en meng de ingrediënten voor de zelfgemaakte pesto.
7. Draai de oven terug naar 80 graden, haal het vlees uit de pan en houd het warm onder aluminiumfolie in de oven.
8. Laat het overgebleven vocht in de pan op laag vuur inkoken. Voeg dan de room, pesto en doperwtten toe en verwarm het geheel 5 minuten goed. Meng tot slot de saus met de gnocchi of serveer deze apart.
9. Leg de hamlapjes op de gnocchi en garneer met rasp van de citroen en het groen van de lente-ui.

TIP

Door hamlappen in vocht en op een niet te hoge temperatuur te garen, blijft het vlees mals. Een andere manier om hamlappen niet te droog te laten worden, is door ze een dag in olijfolie met bijvoorbeeld kruiden en specerijen te marineren voordat het vlees wordt gebakken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 745 KCAL
(3130 KJ). EIWIJ: 39 G. VET: 41 G (WAARVAN 20 G
ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 48 G.

ALTIJD IETS NIEUWS!

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

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

Avocadoos

Oosterse kip met een delicate vulling van avocado en cranberries. Makkelijk te bereiden in de airfryer (12 tot 15 minuten op 175 °C), in de oven (15 minuten, voorverwarmen met hete lucht op 175 °C) of in de koekenpan: met wat boter op middelmatig vuur bakken en regelmatig omdraaien in 15 minuten.

VAN 2 T/M
15 SEPTEMBER

100 gram
€ 1,95



Herfstlapje

Een rijkgevuuld varkensfiletlapje, heerlijk vol van smaak. Makkelijk klaar te maken in de koekenpan met een beetje boter op middelmatig vuur in 7 tot 8 minuten.

VAN 16 T/M
29 SEPTEMBER

100 gram
€ 1,95



Muffin Sauerkraut

Gekruid gehakt in de mix met een friszure beleving. Bereiden in 15 minuten in een voorverwarmde oven (hete lucht op 175 °C).

VAN 30 SEPTEMBER
T/M 13 OKTOBER

100 gram
€ 1,20



Rookworst carpaccio

Een verrassende delicatessse van rundvlees met een heerlijke herfstvulling. Bereiden in 6 tot 8 minuten in de oven (voorverwarmen met hete lucht op 200 °C) of in de koekenpan: op middelmatig vuur in circa 8 minuten regelmatig omdraaien.

VAN 14 T/M
27 OKTOBER

100 gram
€ 2,55



Herfstrolletje

Een vorstelijke vink, lekker winters gekruid. Bereiden in een braad- of koekenpan op middelmatig vuur in circa 12 minuten. Regelmatig omdraaien.

VAN 28 OKTOBER
T/M 10 NOVEMBER

100 gram
€ 2,10



Chevrehaasje

Een zeer mals stukje varkensvlees, nootachtig en zoet van smaak. Bereiden in 15 tot 18 minuten in een voorverwarmde oven (hete lucht op 180 °C).

VAN 11 T/M 24
NOVEMBER

100 gram
€ 2,75



Meattruffel

Mals en mager rundvlees met de sublieme smaak van truffel. Bereiden in 10 tot 12 minuten in een voorverwarmde oven (hete lucht op 180 °C).

VAN 25 NOVEMBER
T/M 8 DECEMBER

100 gram
€ 2,25



(R)ookworst

Als er een stampot op tafel komt, dan hoort daar een rookworst bij. Toch? We zijn inmiddels zo gewend aan de combinatie van winterse kost en rookworst, dat we vergeten dat een rookworst ook goed combineert met andere smaken. Zoals in een maaltijdsalade. Twee rookworstrecepten: een met een heerlijke stampot en een die je ook proberen moet: de salade met cavolo nero.

Zuurkoolstamp met rookworst, appel en knolselderij

⌚ 30 MINUTEN 👤 6 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 rookworsten
- 100 g spekblokjes
- 1 gesnipperde ui
- 75 g roomboter
- 750 g zuurkool
- 3 dl appelsap
- 6 jeneverbessen
- 2 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- 6 witte peperkorrels
- 3 Jonagold appels, in blokjes of plakjes
- Crème fraîche
- 1 middelgrote knolselderij, 750 g, geschild en in stukken

BEREIDING

- 1.** Bak het spek en de ui in de roomboter totdat het glazig ziet.
- 2.** Voeg de zuurkool, het appelsap, de kruiden en twee van de gesneden appels toe. Breng het aan de kook en laat het 20 minuten zachtjes stoven.
- 3.** Verwijder de kruiden en maak het geheel af met een flinke eetlepel crème fraîche.
- 4.** Kook ondertussen de knolselderij in ruim water

gaar met de appel. Giet het af en laat het goed uitlekken. Pureer het geheel met de staafmixer.

5. Meng de zuurkool door de knolselderijpuree.

6. Verwarm ondertussen de rookworst in 15 tot 20 minuten in een pannetje met heet water en serveer deze bij de stampot met een flinke lik mosterd.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 440 KCAL (1850 KJ). EIWIT: 14 G. VET: 30 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 23 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Salade van cavolo nero* en tuinbonen met rookworst en verse zuurkool

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ MAALTIJDSALADE

BENODIGDHEDEN

- 1 rookworst
- 250 g champignons
- 50 ml knoflookolie
- 1 takje rozemarijn, de naaldjes gehakt
- 100 g cavolo nero
- 100 g tuinboontjes, gekookt en dubbel gedopt
- 150 g verse zuurkool
- 2 zoetzure augurken, in blokjes
- ½ bosje platte peterselie, gehakt
- Peper en zout

VOOR DE DRESSING:

- 1 sjalotje, gesnipperd
- ½ bosje platte peterselie
- 1 eetlepel paddenstoelen-truffeltapenade
- 2 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 eetlepels witte wijnazijn
- 100 ml zonnebloemolie

BEREIDING

- 1.** Verwarm de rookworst. Laat deze afkoelen en snijd de worst in dunne plakjes.
- 2.** Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de steeltjes van de champignons en leg de champignons met de bolle kant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.
- 3.** Meng de rozemarijn met de knoflookolie en besprenkel de champignons hiermee. Bestrooi de champignons met peper en zout en bak ze ongeveer 10 minuten in het midden van de oven.
- 4.** Snijd de cavolo nero in repen en verdeel deze over de borden.

- 5.** Meng alle ingrediënten voor de dressing met de staafmixer en giet er langzaam de zonnebloemolie bij.
- 6.** Besprenkel de cavolo nero met de dressing en schep de dubbel gedopte tuinbonen eroverheen. Verdeel de zuurkool en voeg vervolgens de champignons toe. Besprenkel het nog eens met de dressing.
- 5.** Leg de plakjes rookworst eroverheen en maak het gerecht af met de zoetzure augurk en wat gehakte peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 595 KCAL (2500 KJ). EIWIT: 14 G. VET: 56 G (WAARVAN 45 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 6 G.



WEETJE

*Cavolo nero is het stevige broertje van boerenkool. De Italiaanse naam betekent letterlijk zwarte kool, vanwege het donkergekleurde blad. De groente groeit het beste bij koel weer en is daardoor hartje zomer niet verkrijgbaar.



Culinaria

Compleet ABC

Op de achterkant van het kookboek 'De complete Antilliaanse keuken' staat: 'Na zeven jaar speuren heeft de Antilliaanse chef Jurino Ignacio eindelijk de complete Antilliaanse keuken in één boek weten te vangen.' Dat belooft wat. Het boek telt exact 300 recepten uit Aruba, Bonaire en Curaçao. Van ayaka tot zjozjoli, en van hapjes en snoepgoed tot hoofdgerechten. >Bol.com



Meten is weten

Zoals Keurslager Geert van Kraaij op pagina 10 al aangeeft: een vleesthermometer is onmisbaar als je grote stukken vlees gaat bereiden. Maar ook handig voor kleine stukken vlees. Bijvoorbeeld om te meten hoe warm een biefstuk is. Alleen door het meten van de kerntemperatuur weet je of het vlees écht gaar is. Gelukkig kun je de thermometer eenvoudig bestellen via onze webshop. >Keurslager.nl/cadeaushop



Duoplank

Deze mooie ronde snijplank van Dassie Artisan verdient een goed plekje in de keuken. Het is niet alleen een praktische snijplank of serveerplank voor bijvoorbeeld pizza, het is ook nog eens een echte eyecatcher! De plank heeft een doorsnee van 32 centimeter en is gemaakt van mangohout en grijs marmer. Bestel hem eenvoudig in de cadeaushop op Keurslager.nl. >Keurslager.nl/cadeaushop



Veluws Wild

In oktober gaat het er twee weken lang wild aan toe op de Veluwe. Tijdens het evenement Hoge Veluwe Wilde Weken zijn er dagelijks activiteiten voor kinderen waarbij ze van alles leren over de dieren die leven in het natuurgebied. In de weekenden van 12 en 13, 19 en 20 en 26 en 27 oktober vindt het Wilde Weken Festival plaats, met muziek, lekker eten (uiteraard wild), lokale bieren en meer. Kom proeven van de Veluwe.

>www.hogeweluwe.nl/nl/agenda/hoge-veluwe-wilde-weken



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

ABRIKOOS	JENERE	ROOKWORST
ANANAS	KIPPENDIJ	ROSBIEF
BASILICUM	KNOFLOOK	ROZEMARIJN
BIET	KOMIJN	SALSA
BOSPEEN	KRUIDNAGEL	SJALOT
BULGUR	LAMSVLEES	TOMAT
CHAMPIGNON	LIMOEN	TUINBOON
CITROENGAS	MOSTERD	TIJM
GNOCCHI	PESTO	TZATSIKI
HACHEE	PISTOLET	WIJN
HOTDOG	PREI	YOGHURT

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

©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)
[@Keurslagers](https://www.instagram.com/Keurslagers)
[y/DeKeurslagers](https://www.youtube.com/DeKeurslagers)

Bladmanagement en redactie

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

Receptuur

Silvia Klein (Als het over koken gaat!)
Stephan van Oppenraaij
Hellen Groenendijk
Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie

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

Vormgeving

Fortelle. Content met een verhaal.

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

200.000 exemplaren

Frequentie

PROEF verschijnt 5 keer per jaar.

Natuurlijk wordt **PROEF** met veel zorg gemaakt. We kunnen echter geen verantwoordelijkheid nemen voor mogelijke fouten in het blad. Het overnemen van delen van dit magazine mag alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever. Op tekst en foto's rust copyright.

Algemene opmerkingen over de recepten

We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 graden warmer voor hetzelfde effect. Overal waar we tijden aangeven, zijn dat indicaties. Blijf kijken en proeven. Waar we eieren gebruiken, bedoelen we eieren van een gemiddeld formaat. Als je zwanger bent of een verzwakte weerstand hebt, moet je voorzichtig zijn met bepaalde ingrediënten, bijvoorbeeld met rauw vlees. Laat je hierover goed informeren.



Kerntemperaturen

De kerntemperatuur is van groot belang. Deze meet je met een kernthermometer. De belangrijkste temperaturen op een rijtje:

Rundvlees	rood: 48 °C	rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Kalfsvlees		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Varkensvlees		rosé: 60 °C	gaar: 70 °C
Lamsvlees		rosé: 55 °C	gaar: 70 °C
Kip			gaar: 75 °C

SOEPEL GRILLEN EN SNIJDEN

Met het spaarprogramma van de Keurslager kun je heel eenvoudig en erg voordelig hoogwaardige kook- en keukenartikelen kopen. Zoals deze contactgrill en snijplank met beschermwax. Je bestelt ze via www.keurslager.nl/cadeaushop en in de winkel.



Van 265 voor
230 spaarpunten

Deze actie is geldig in september 2019

Art.nr. 6616

PRINCESS SANDWICHGRILL RVS

Met deze contactgrill maak je je vlees, vis, groenten of tosti moeiteloos klaar. Door de antiaanbaklaag heb je geen boter of olie nodig. Hierdoor is de grill gemakkelijk schoon te maken en krijg je een lekker "light" resultaat.



Van 285 en 185 samen voor
395 spaarpunten

Deze actie is geldig in oktober 2019

Art.nr. 5216 en 5218

VICTORINOX SNIJPLANK EN BIJBEHORENDE BESCHERMWAX

Deze mes-vriendelijke snijplank heeft twee gladde zijden en mag in de vaatwasser. De handige groef voorkomt het morsen van sappen, waardoor je aanrecht mooi schoon blijft. Met behulp van de beschermwax blijft de snijplank in optimale conditie.

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.

