PROEF

het vakmanschap van de Keurslager

KEURSLAGER

5 | 2021

UITPAKKEN MET *feestelijke gerechten!*

Een klassiek, trendy of
EENVOUDIG DINER

EEN HEERLIJKE
decemberborrel

4x groot vlees
VOOR DE WINTER (BBQ)

“DECEMBER IS DÉ FEESTMAAND, december is genieten!”

December is de maand van feest, gezellig samenzijn en heerlijk tafelen met familie en vrienden. Voor extra sfeer tijdens diner, lunch, brunch, ontbijt of borrel staat deze Proef boordevol inspiratie voor voor-, hoofd- en nagerechten en lekkere hapjes.

5 Pittige hamburgertjes
Caesar kipfiletjes
Varkenshaasjes met granaatappel
Kogelbiefstukjes met korstje van kruiden en chips

Een klassiek feestdiner

6 Carpaccio van Coppa di Parma met honing-geleiblokjes
7 Gevulde kalkoenfilets
8 Beef Wellington met kastanjechampignons

Eenvoudig maar o zo feestelijk

12 Varkensfilet met verse Italiaanse kruiden
12 Rollade van kalfsmuis met Aziatische vulling
13 Rollade van runderzijlende gevuld met truffelpaddenstoelen

Erbij, tussendoor of samen

14 Velouté van pastinaak met side salad
15 Venkelsalade met macadamianoten en dragon-aïoli
Steak tartaar met Melba nori crumble

Borrel en bites

16 Wrap met pulled chicken en limoensaus
17 Japanse kipgehaktballetjes in oestersaus
Mini-quinoa-salade met kersen, geitenkaas en pancetta

4x Groot vlees (voor winter BBQ of oven)

18 Lamsbout à la pompoen
19 Varkensrack met oosterse kersensaus
20 Côte de boeuf
21 Kippendijencake

Een feestelijke brunch

22 Meatloaf met ananas
23 Taco van bacon en roerei
Croissant met ham, brie en appel

Helemaal van nu

24 Carpaccio van knolselderij
25 Aardpeersoepje met kruidenolie en baconchips
26 Kip gevuld met jackfruit
27 Varkenshaasmedaillons met gedroogde pruimen
28 Aardappelslierten
Salade van pastinaak met wortelen en olijven
Groentesalade
Mascarpone-aardappeltjes

En verder

29 Puzzelen met Proef
30 Keurslager Specials

Gezellig eten met vrienden?

Maak de gastvrouw of gastheer blij met een Keurslager cadeaukaart!

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

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

"Welk gemak biedt de Keurslager om lekker te gourmetten?"

Het is december! Dus gaan we weer gourmetten. Met verse groenten, heerlijke salades en het beste vlees van de Keurslager. Haal het gourmetstel alvast tevoorschijn. Het Keurslager-echtpaar Willem en Chantal Bor uit Opheusden geeft antwoord.

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
keurslagers

Een heerlijk biefstukje, varkenshaasje, mini-cordon bleu en mini-saté. Nederlanders schuiven in december massaal aan tafel voor een gezellig avondje gourmetten. Zeker met kerst. En de Keurslager doet uiteraard mee. Met het lekkerste vlees en pakketten waar alles in zit voor een gezellige avond. Én door zelf het gourmetstel aan te zetten. "Wij gourmetten altijd op een van de kerstdagen. Het is gezellig en lekker", zeggen Keurslager Willem Bor en zijn vrouw Chantal uit Opheusden.

GOURMET. Succes gegarandeerd!

Hoeveel Nederlanders daadwerkelijk gourmetten met kerst, daarover lopen de cijfers nogal uiteen: van 30 tot 80 procent. Maar dat het er veel zijn, dat vindt Willem Bor niet zo vreemd. "Gourmetten combineert gemak, gezelligheid en mooie smaken", zegt hij. "Zeker met de gourmetschalen en -pakketten van de Keurslager", vult Chantal hem aan.

Volledig verzorgd

De slager uit Opheusden merkt dat klanten in hun keuze voor de kant-en-klaar gourmetpakketten steeds vaker gaan voor de all-in varianten, met huisgemaakte salades en sauzen, verse groenten en stokbrood. "Met name vorig jaar nam dat een enorme vlucht", zegt Willem. Hij begrijpt dat maar al te goed. "Ik merk dat klanten met kerst steeds vaker voor een 'restaurantbeleving thuis' gaan. Zo'n uitgebreid pakket draagt daar zeker aan bij en het ontzorgt volledig."

All-in

Hoe zien die all-in gourmetschalen en pakketten eruit? Zitten daar vooral vleesproducten in die we doorgaans niet zo vaak eten? Nee, ziet Willem: "Er was een periode dat klanten bij wijze van spreken graag experimenteerden met allerlei soorten vlees en groenten. Prima hoor, maar onze ervaring leert dat klanten graag voor het vertrouwde kiezen. Vlees voor iedereen!" Met name de blinde vinkjes, biefstukjes, burgertjes, mini-cordon bleus, varkenshaasjes en kipfiletjes scoren hoog. Wie daarnaast alsnog iets anders wil serveren, zoals wild, kan ook daarvoor bij de Keurslager terecht. Chantal: "Het voordeel van de Keurslager is dat we graag de tijd nemen om onze klanten op maat te adviseren. Want wie wild wil, die helpen we ook!"

> "Een combinatie van gemak, gezelligheid en mooie smaken"

Kruiden en marinades

Welke trends zijn er op het gebied van gourmetten? Willem en Chantal merken dat die vooral zitten in de manier waarop het vlees gekruid en gemarineerd wordt, zoals met truffel. "En de consument eet bewuster en vraagt vaker naar de herkomst van de producten. Keurslagers kunnen dat haarfijn uitleggen." Eenmaal het vlees in huis, gebruiken we steeds vaker kwalitatief betere gourmetstellen.

Tips voor bereiding

Voor het bereiden van vlees tijdens het gourmetten hebben Willem en Chantal nog enkele tips. "Het belangrijkste is dat je niet te snel van start gaat op hele hoge temperaturen. En houd ook bij kleine stukjes vlees je aandacht er goed bij." Zelf is de Keurslager fan van boter om in te bakken, maar olie kan ook gebruikt worden. "Kies daarbij voor een goede, zuivere olie van de eerste koude persing. Geen vierge olijfolie, omdat die niet te heet mag worden. Alleen een juiste olijfolie geeft een goede smaak." En over de hoeveelheid per persoon, zegt Willem: "Gemiddeld kun je uitgaan van ongeveer 300 gram vlees per persoon. Samen met salades en rauwkost kom je dan uit op zo'n 750 gram."

TOP 5 Gourmetvlees

BIEFSTUK | CORDON BLEU | KIPFILET | HAMBURGERS | VARKENSHAAS

JUBILEUMBURGERTJES
van de Keurslager

10 MINUTEN
8 STUKS
GOURMETGERECHT

Caesar KIPFILETJES

10 MINUTEN
10 STUKS
GOURMETGERECHT

TIP

Kijk voor de recepten van deze 4 suggesties op onze website: www.keurslager.nl/home/recepten

VARKENSHAASJES
met granaatappel

15 MINUTEN
4 PERSONEN
GOURMETGERECHT

KOGELBIEFSTUK ROSSINI
met waterkers

10 MINUTEN 4 PERSONEN GOURMETGERECHT

Een klassiek FEESTDINER

Kies voor een klassiek diner met kerst uit suggesties van de Keurslager voor een tussen-/voorgerecht, twee hoofdgerechten en twee bijgerechten.

CARPACCIO *van* COPPA DI PARMA *met honing-geleiblokjes*

20 MINUTEN (+1 UUR VOOR OPSTIJVEN GELEI) 4 PERSONEN TUSSEN- OF VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 32 plakjes Coppa di Parma
- 4 el bloemenhoning
- 1 dl gekookt water
- 2 blaadjes gelatine
- 50 g pijnboompitjes in droge koekenpan
- 4 tl grove mosterd
- 4 el versgemalen Parmezaanse kaas
- 1 bakje mosterd cress
- Peper en zout

BEREIDING

1. Week de gelatineblaadjes 10 minuten in koud water. Meng 1 dl kokend water met de bloemenhoning en los hierin de uitgeknepen gelatineblaadjes op. Voeg een snufje zout en peper toe.
2. Giet de gelei in een plat schaaltje en laat het opstijven in de koelkast (kan een dag van tevoren).
3. Schik de dungesneden Coppa di Parma op 4 bordjes. Snijd blokjes van de gestorte honinggelei en verdeel ze over het vlees.
4. Doe de grove mosterd in een spuitzakje en maak toefjes op het bord. Verdeel geroosterde pijnboompitjes en bestrooi het geheel met Parmezaanse kaas. Kleine blaadjes mosterd cress maken het compleet.

BEREKEND MET 300 G COPPA DI PARMA VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 465 KCAL (1955 KJ). EIWIT: 29 G. VET: 31 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 17 G.

Gevulde KALKOENFILETS

30 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 4 kleine saucijzen
- 4 kalkoenfiletlapjes (vraag de Keurslager deze alvast te pletten tot schnitzels)
- 150 g pancetta, lange repen
- 1 stengel bleekselderij
- 1 Jonagold appel
- 8 blaadjes salie
- Mix van 50 g gedroogde abrikozen en rozijnen (houd 1 el apart voor garnering)
- 50 g roomboter
- 50 g pecannoten
- 1 dl witte port

BEREIDING

1. Ontvel de saucijzen en doe het vlees in een kom samen met klein gesneden blokjes appel, klein gesneden blokjes bleekselderij, fijngesneden salie, versgemalen peper en het fijngesneden gedroogde fruit. Meng alles goed door elkaar.
2. Leg de repen pancetta op het werkblad en zorg dat deze elkaar overlappen. Leg hier de filets op.
3. Verdeel de worstvulling over de filets en rol ze op.
4. Verhit roomboter in een koekenpan en bak de rolletjes op middelhoog vuur rondom bruin en laat ze in 20 minuten op laag vuur gaar worden. Haal ze uit de pan en houd ze warm op een bord met folie eroverheen.
5. Draai het vuur hoog en blus de jus af met witte port. Verwarm hierin de overgebleven stukjes abrikoos en rozijnen.
6. Hak de pecannoten grof, snijd de rolletjes schuin doormidden en serveer ze met de jus van port en gebakken aardappelslierten (zie pagina 28).

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 700 KCAL (2940 KJ). EIWIT: 39 G. VET: 51 G (WAARVAN 31 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 18 G.

CHECK DE RECEPTVIDEO:

CHECK DE RECEPTVIDEO:

BEEF WELLINGTON *met kastanjechampignons*

90 MINUTEN 6 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g ossenhaas
- 300 g Parmaham
- 400 g kastanje-champignons
- 250 g gekookte kastanjes
- 200 g sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 1 rol bladerdeeg (270 g)
- 2 takjes tijmblaadjes
- 4 el paneermeel
- 1 el Engelse mosterd
- 2 eieren
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kruid de ossenhaas met peper en zout. Verhit olijfolie in een koekenpan en bak het vlees 4 minuten rondom bruin (ook de kopse kanten).
2. Haal de ossenhaas uit de pan, besmeer deze met mosterd en zet het vlees in de koelkast.
3. Snijd kastanjechampignons, sjalotten, kastanjes, knoflook en tijmblaadjes zodanig in stukken dat ze in de keukenmachine fijngemalen kunnen worden.
4. Bak het mengsel in een droge koekenpan totdat alle vocht verdampt is en zet het in de koelkast.
5. Leg vershoudfolie op het werkblad en verdeel de plakken Parmaham er dakpansgewijs op.
6. Smeer het champignonmengsel gelijkmatig over de Parmaham. Strooi wat paneermeel op de plaats waar het vlees komt te liggen en leg de afgekoelde ossenhaas erop.
7. Rol met behulp van de folie de ham zorgvuldig om het vlees, draai de uiteinden van het folie aan en leg het pakketje in de koelkast.
8. Leg nieuwe folie op het werkblad en rol het deeg erop uit. Haal het vlees uit de koeling en uit de folie en leg de rol op het deeg. Rol met behulp van de folie het deeg strak om het vlees heen. Er mag geen lucht meer tussen zitten.
9. Sluit de naden goed af aan de kopse kanten. Verwijder overtollig deeg, rol het strak in de folie en leg het 2 uur in de koeling.
10. Verwarm de oven op 200 graden.
11. Haal het vlees na 2 uur uit de koeling en verwijder de folie. Splits de eieren en bestrijk het deeg met een kwastje met eigeel. Bestrooien met zeezout.
12. Leg keukenpapier op het bakblik en strooi een beetje paneermeel waar de beef Wellington komt te liggen. Leg de rol met de naad naar beneden op het bakblik waar de paneermeel ligt.
13. Trek met de achterkant van een mes (of met een vork) een ruitvorm over het deeg.
14. Bak de Beef Wellington in 25 minuten medium rare en tot het deeg goudbruin kleurt. De kerntemperatuur moet 48 graden worden. Laat de rol 10 minuten rusten en denk eraan dat de temperatuur dan nog oploopt en het vlees verder gaart.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 575 KCAL (2415 KJ). EIWIT: 51 G. VET: 27 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 31 G.

TIP

Mitra adviseert bij dit recept een Populus 6921 Blond Eiken by Jopen. Bezoek een van de 110 drankenspeciaalzaken of ontdek alle bijpassende dranken op mitra.nl/keurslager

BOSBESSENSAUS

30 MINUTEN 4 PERSONEN BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 uien
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 3 el bosbessenjam
- 1 teen knoflook
- 100 ml volle rode wijn
- 1 tl Franse mosterd
- 600 ml wildfond
- 3 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Fruit de fijngesnipperde uien in de olijfolie, voeg de tijmtakjes, knoflook, laurier en bosbessenjam toe en laat 10 minuten op zacht vuur smoren.
2. Voeg de wijn en de wildfond toe en laat tot de helft inkoken. Roer daarna de mosterd erdoorheen.
3. Giet de saus door een fijne zeef. Breng het op smaak met peper en zout.
4. Mocht de saus te dun zijn, dan kun je de saus binden. Haal de saus van het vuur en bind deze tot de gewenste dikte door koude klontjes boter toe te voegen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 185 KCAL (775 KJ). EIWIT: 5 G. VET: 11 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 13 G.

AARDAPPELSTAPELAARS

70 MINUTEN 4 PERSONEN BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 aardappels
- 25 g roomboter
- 25 g Parmezaanse kaas
- 1 teentje knoflook
- 8 rozemarijnnaaldjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Schil de aardappels en schaaf ze met de mandoline in hele dunne schijfjes. Doe ze in een schaal, smelt de boter en giet dit over de aardappelschijfjes.
2. Bestrooi de schijfjes met geraspte Parmezaanse kaas, fijngehakte knoflook en rozemarijnnaaldjes, zout en versgemalen peper. Schud alles goed door elkaar zodat alle schijfjes bedekt zijn.
3. Verwarm de oven op 190 graden.
4. Vet een bakvorm voor 4 muffins in en leg rondjes bakpapier op de bodem.
5. Vul de 4 vakjes van de muffinvorm met opgestapelde aardappelschijfjes en druk ze aan.
6. Plaats de vormpjes met de aardappelschijfjes 55 minuten in de oven zodat ze mooi bruin bakken en laat ze dan 5 minuten rusten voor je ze eruit haalt.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 140 KCAL (590 KJ). EIWIT: 4 G. VET: 7 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 17 G.

EENVOUDIG *maar o*

zo feestelijk

Wil je heerlijke gerechten combineren met een eenvoudige bereiding? De Keurslager helpt je! Van vakkundig voorbereide en zeer culinaire rollades van varken, kalf of rund tot alles voor erbij.

TIP

Heerlijk met een aardappel- of groentegerecht en stoofpeertjes van de Keurslager!

VARKENSFILET *met verse Italiaanse kruiden*

45 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg varkensfilet, op kamertemperatuur
- 7 g salie
- 15 g citroentijmblaadjes
- 7 g fijngehakte rozemarijn
- 2 tenen knoflook
- Rasp en sap van een halve citroen
- 4 el olijfolie
- 125 g roomboter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 170 graden en wrijf de varkensfilet in met peper, zout en citroenrasp. Smelt 25 g roomboter met 2 el olijfolie in een braadpan en bak de rollade in ongeveer 5 minuten rondom bruin.

2. Haal het vlees uit de pan en leg het in een ovenschaal. Snijd de resterende roomboter in plakjes en verdeel dit samen met de olijfolie die overblijft, citroensap, fijngesneden salie, fijngehakte rozemarijn, geplette knoflook en takjes tijm rondom het vlees.

3. Plaats het gerecht 35 minuten in de oven of tot een kerntemperatuur van 58 graden. Bedruip het vlees iedere 15 minuten met het braadvocht.

4. Laat het vlees rusten en snijd het daarna in plakken. Serveren met een paddenstoelenroomsaus van de Keurslager of met het eigen braadvocht. Maak het compleet met een kant-en-klaar aardappel- of groentegerecht en/of stoofpeertjes van de Keurslager.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 695 KCAL (2920 KJ). EIWIT: 58 G. VET: 50 G (WAARVAN 28 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 3 G.

TIP

Heerlijk met groene asperges omwikkeld in Parmaham. Kant-en-klaar te koop bij de Keurslager.

ROLLADE VAN KALFSMUIS *met Aziatische vulling*

40 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg kalfsmuis
- 4 el hoisinsaus
- 1 kleine ui
- 1 rode peper
- 3 stengels lente-ui
- 100 g spitskool
- 50 g taugé
- 4 el olijfolie

BEREIDING

1. Snijd de kalfsmuis over de lengte in (net niet door) en klap het vlees open.

2. Verwarm 2 el olijfolie in een wok en roerbak de gesnipperde ui, lente-ui (in ringetjes), rode peper (zonder zaadlijsten in ringetjes), fijngesneden spitskool en grofgehakte taugé ongeveer 5 minuten. Roer de hoisinsaus erdoorheen, verdeel de wokgroenten over de kalfsmuis, rol deze op en bind de rollade op met slagerstouw.

3. Verwarm de oven op 100 graden. Verhit de resterende olijfolie in een braadpan en bak de kalfsmuis in 2 tot 3 minuten rondom bruin. Leg de kalfsmuis op een met bakpapier beklede bakplaat in de oven en bak het in ongeveer 25 minuten tot een kerntemperatuur van 50 graden.

4. Snijd het vlees in plakken en serveer met een saus van de Keurslager naar keuze.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ). EIWIT: 60 G. VET: 19 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.

CHECK DE RECEPTVIDEO:

ROLLADE VAN RUNDERZIJLENDE *gevuld met truffelpaddenstoelen*

45 MINUTEN · 4 PERSONEN · HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg runderzijlende
- 500 g gemengde paddenstoelen
- 2 el tijmblaadjes
- 4 el olijfolie met truffelaroma
- 50 g roomboter
- Peper en zout
- 1 el olijfolie

BEREIDING

1. Bak de zeer fijngehakte paddenstoelen in een antiaanbakpan in olijfolie op hoog vuur totdat ze vocht loslaten. Laat het vocht verdampen, voeg 25 g roomboter toe, de olijfolie met truffelaroma en de tijmblaadjes en bak het geheel nog een paar minuten door. Breng het op smaak met peper en zout en laat het afkoelen.

2. Snijd de runderzijlende over de lengte in, maar snijd het vlees net niet helemaal door (het zogeheten 'vlinderen van vlees'). Klap de zijlende open en snijd vanuit het midden over de lengte het vlees zowel naar links als naar rechts in, maar ook nu niet helemaal door. Zo ontstaat een grote lap.

3. Bestrooi het vlees met peper en zout en verdeel er het paddenstoelenmengsel overheen. Rol het vlees op en bind het vast met slagers-/keukentouw.

4. Verwarm de oven op 180 graden. Smelt 25 gram roomboter in een koekenpan en braad de rollade op middelhoog vuur kort rondom bruin.

5. Leg de rollade in een braadslede met rooster en braad het vlees in ongeveer 15 minuten tot een kerntemperatuur van 47 graden. Haal het uit de oven en laat het vlees een kwartier rusten.

6. Snijd de rollade in plakken van ongeveer 1 tot 2 cm en serveer het vlees met een portsaus van de Keurslager.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 700 KCAL (2940 KJ). EIWIT: 57 G. VET: 48 G (WAARVAN 29 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.

ERBIJ, *tussendoor of samen?*

Bij- en tussengerechten geven je diner nog meer smaak en kleur. Het mooie van deze kleine gerechtjes is dat ze in elk menu passen én dat ze samen ook invulling geven aan een geslaagde brunch. Laat je inspireren door de Keurslager!

VELOUTÉ *van pastinaak met side salad*

30 MINUTEN 4 PERSONEN
BRUNCH- OF TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 100 g gekookte achterham
- 400 g pastinaken
- 2 sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 liter kippenbouillon
- 1 stronkje roodlof
- 4 gele cherrytomaatjes
- 1 el ontdooide tuinerwtjes
- 2 radijsjes
- ½ komkommer
- Witte balsamicoazijn
- 6 g rode-bietenkiemen

BEREIDING

1. Fruit de gesnipperde sjalotten en de knoflook in de olie. Voeg de geschilde en in blokjes gesneden pastinaak toe en bak deze even mee. Giet er de bouillon bij en laat het 10 minuten koken. Pureer de soep met een staafmixer.

2. Schaaf lange linten van een halve komkommer, besprenkel ze met een beetje witte balsamicoazijn en maak er rolletjes van. Snijd in dezelfde maat linten van de gekookte ham en maak er ook rolletjes van.

3. Leg in een diep bord tegen de rand een blaadje roodlof. Verdeel hierover kwartjes cherrytomaat, tuinerwtjes, met een mandoline geschaafde radijs, komkommer- en hamrolletjes.

4. Garneer de side salad feestelijk met een plukje rode-bietenkiemen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 200 KCAL (840 KJ). EIWIT: 8 G. VET: 10 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 16 G.

VENKELSALADE *met macadamianoten en dragon-aïoli*

25 MINUTEN 4 PERSONEN BRUNCH- OF TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g serranoham
- 1 venkelknol
- 1 groene appel
- 1 dl olijfolie
- 75 g macadamianoten
- 2 tenen knoflook
- 1 dl mayonaise
- 7 g verse dragon

BEREIDING

1. Schaaf de venkel en appel flinterdun op een mandoline of met een snijmachine.
2. Pureer met behulp van een staafmixer de knoflook met de olijfolie en meng dit met de mayonaise en fijngesneden dragon.
3. Mix de venkel met de appel en drapeer dit luchtig op het bord. Leg de serranoham ernaast in mooie rozetten en besprenkel het geheel met de aïoli. Strooi tot slot de gehakte macadamianoten eroverheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 625 KCAL (2625 KJ). EIWIT: 11 G. VET: 60 G (WAARVAN 51 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.

STEAK TARTAAR *met Melba nori crumble*

25 MINUTEN 4 PERSONEN BRUNCH- OF TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 250 g kogelbiefstuk, licht aangevroren
- 4 tl crispy chili in oil (verkrijgbaar bij toko)
- 4 Melba toastjes met sesamzaad
- 1 norivel (Japans zeewier)
- 50 g gemengde sla
- 2 el olijfolie
- 1 el olie met citroenaroma
- 2 el lichte sojasaus

BEREIDING

1. Snijd met een scherp mes de aangevroren kogelbiefstuk in zeer dunne plakjes en vervolgens reepjes en kleine blokjes totdat een mooie tartaar ontstaat. Of vraag dit eventueel de Keurslager te doen. Meng de crispy chili in oil en 2 el sojasaus erdoorheen.
2. Snijd het norivel in stukken en doe dit met de Melba toast in een staafmixerbeker. Mix beide kort zodat er een mooie crunch ontstaat. Meng in een kommetje de sojasaus met de olijfolie.
3. Maak met behulp van een steekring mooie timbaaltjes van de tartaar op de borden. Verdeel de crunch er royaal bovenop.
4. Besprenkel de sla met de citroenolie en leg op ieder tartaartje een pluk van de sla. Schenk de olie, gemengd met de resterende sojasaus, om de tartaar heen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 230 KCAL (965 KJ). EIWIT: 17 G. VET: 16 G (WAARVAN 13 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.

Op de borrel?! Daar hoort een feestelijk hapje bij. Wat te denken van onze suggesties? Vul ze aan met de door de Keurslager voorbereide borrelhapjes.

BORREL *en bites*

Wrap met PULLED CHICKEN *en limoensaus*

20 MINUTEN · 4 PERSONEN · SNACK

BENODIGDHEDEN

- 375 g kippendijfilet
- 1 steranijs
- 1 tl venkelzaad
- 2 stengels lente-ui
- 3 cm gember
- 1 kaneelstok
- 1 grote tortilla
- 1 liter kipbouillon (van een blokje)
- 60 g zure room
- 60 g mayonaise
- 1 tl komijnpoeder
- 1 teentje knoflook
- Rasp en sap van een halve limoen
- Peper en zout

BEREIDING

1. Leg de kippendijfilet in een pan met de steranijs, het venkelzaad, stukjes lente-ui, gember (geschild en in plakjes) en kaneel. Schenk er de bouillon bij totdat de filets onderstaan en laat het geheel op laag vuur zachtjes garen in 20 minuten. Haal de kippendijfilet uit het vocht en laat het afkoelen. Trek het vlees met twee vorken uit elkaar en breng het verder op smaak met peper en zout.

2. Steek rondjes met een doorsnede van 8 tot 10 cm uit de tortilla en verwarm deze kort in een 'droge' antiaanbakpan.

3. Meng in een kom de zure room met de mayonaise, komijn, knoflook en limoensap en -rasp.

4. Leg op ieder wrapje wat pulled chicken en maak het af met een flinke schep limoensaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 315 KCAL (1325 KJ). EIWIT: 20 G. VET: 22 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.

TIP

Kook de overgebleven bouillon iets in tot een heerlijk sterke kippenbouillon.

Japanse KIPGEHAKTBALLETJES in oestersaus

20 MINUTEN 4 PERSONEN SNACK

BENODIGDHEDEN
- 500 g kippengehakt
- 1 klein ei
- 4 el sojasaus
- 1 el sesamolie
- 2 el maizena
- 3 el panko
- 1 teentje knoflook
- 2 cm gember
- 100 ml + 2 el olijfolie
- 100 ml oestersaus
- Sap en rasp van 2 limoenen

BEREIDING

1. Meng het kippengehakt met het losgeklopte ei, de sojasaus, de sesamolie, maizena, panko, fijngehakte knoflook en gember (geschild en geraspt). Zet het ongeveer 30 minuten in de koelkast zodat het gehakt steviger wordt en de smaken goed kunnen intrekken.

2. Draai kleine balletjes van het kippengehakt. Verwarm 2 el olijfolie in een koekenpan en bak hierin de gehaktballetjes rondom bruin. Zet de warmtebron lager en gaar deze in ongeveer 10 minuten.

3. Meng de oestersaus met 100 ml olijfolie, het limoensap en -rasp en serveer dit bij de gehaktballetjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 695 KCAL (2920 KJ). EIWIT: 25 G. VET: 58 G (WAARVAN 47 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 18 G.

MINI-QUINOA-SALADE met kersen, geitenkaas en pancetta

20 MINUTEN 4 PERSONEN SNACK

BENODIGHEDEN
- 4 plakken pancetta
- 100 g quinoa
- 50 g feta
- 100 g haricots verts
- Sap en rasp van 1 citroen
- 3 cm gember
- 50 ml witte balsamicoazijn
- 2 el honing
- 20 kersen, ontpit
- 200 ml zonnebloemolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Blancheer de haricots verts met een beetje zout in 4 minuten beetgaar en spoel ze direct af onder koud water. Bereid de quinoa volgens de bereiding op de verpakking.

2. Meng citroensap en -rasp met geraspte gember, azijn en honing en klop hier de zonnebloemolie doorheen. Breng het op smaak met peper en zout.

3. Snijd de haricots verts in kleine stukjes en meng dit met de quinoa. Voeg 4 el dressing toe en schep dit goed door elkaar.

4. Bak de plakjes pancetta krokant in een antiaanbakpan.

5. Verdeel de salade over 4 kommetjes en verkruimel de feta eroverheen. Garneer met de gehalveerde kersen en steek er de krokant gebakken pancetta in. Geef er de resterende dressing apart bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 690 KCAL (2900 KJ). EIWIT: 8 G. VET: 59 G (WAARVAN 49 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 30 G.

Een smakelijk MIDDELPUNT

Wil je je gasten verrassen met een mooi, groot stuk vlees tijdens de feestdagen? Kies dan een van de heerlijke hoofdgerechten van de Keurslager. Te bereiden in de oven of op de BBQ.

LAMSBOUT *à la pompoen*

120 MINUTEN 4 PERSONEN
HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 400 g lamsbout zonder been

Vulling:
- 4 el Portobello-paddenstoelen
- 1 el pijnboompitten
- 100 g verse spinazieblaadjes
- 100 g zachte notenkaas
- 4 el plantaardige olie
- Peper en zout

BEREIDING
1. Verwarm de oven of de BBQ tot ongeveer 125 graden (indirect garen). Snijd van de lamsbout een platte plak van ongeveer 2 cm dikte. Sprenkel de olie aan beide kanten van het vlees en voeg peper en zout naar smaak toe.
2. Hak de paddenstoelen, pijnboompitten, spinazie en blokjes notenkaas fijn in een keukenmachine. Voeg de olie toe, net genoeg om de ingrediënten aan elkaar te binden. Schep de vulling in het midden op het platte stuk lamsvlees (laat de randen vrij). Vouw het vlees tot een bol en bind de bol samen met het slagers-/keukentouw tot de vorm van een pompoen.
3. Gril het vlees 40 tot 50 minuten (tot een kerntemperatuur van 58 graden). Haal het vlees uit de oven of van de BBQ en laat het 15 minuten rusten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 465 KCAL (1955 KJ). EIWIT: 25 G. VET: 38 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 5 G.

TIP

Lekker met een groentesalade.
Kijk voor een recept op pagina 28.

VARKENSRACK *met oosterse kersensaus*

120 MINUTEN 6 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 varkensrack (ongeveer 1,5 kg)
- 100 ml sojasaus
- 100 g kersen zonder pit
- 80 gram honing
- 2 el sushi-azijn
- 1 el fijn geraspte gember, plus 2 el extra dik gesneden
- 1 steranijs
- 1 tl Chinese vijfkruiden
- 3 stengels lente-ui
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven tot ongeveer 200 graden.

2. Doe de sojasaus, kersen, honing, azijn, 1 el fijngeraspte gember, in 3 stukjes gesneden steranijs en kruiden in een pan. Breng het geheel aan de kook tot de grofgehakte kersen vlezig worden.

3. Verdeel 2 el gesneden gember en grof gesneden lente-ui over de braadslee en leg hier de varkensrack, met de vetkant naar boven. Gril het vlees 20 minuten en verlaag dan de temperatuur tot 180 graden. Giet het sojasausmengsel in de pan, dek de varkensrack af en gril tot een kerntemperatuur van 65 graden, bedruip het vlees af en toe met het sap van de pan.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 715 KCAL (3005 KJ). EIWIT: 65 G. VET: 40 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 23 G. (BEREKEND MET 900 G VLEES EN 600 G BOT)

TIP

Lekker met mascarponeaardappeltjes. Kijk voor een recept op pagina 28.

CÔTE DE BOEUF

120 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 1 côte de boeuf (1 kg)

Voor de rub:
- 1 el tijmblaadjes
- 1 tl rozemarijn
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 1 el venkelzaad
- 1 eetlepel gedroogde groene peperkorrels
- ½ el knoflookpoeder
- ½ el bruine basterdsuiker
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven of BBQ tot ongeveer 120 graden (indirect garen).

2. Maak de rub door de ingrediënten goed te mengen, smeer de côte de boeuf ermee in en leg het vlees op een schaal in de oven of op het rooster van de BBQ. Sluit de deksel van de BBQ en laat het vlees 30 minuten zachtjes garen. Draai het vlees om en laat het verder garen tot een kerntemperatuur van 48 graden is bereikt.

3. Haal het vlees uit de oven of BBQ, dek het af met aluminiumfolie en verwarm de oven of BBQ tot 250 graden (direct garen).

4. Gril de côte de boeuf ongeveer 2 minuten aan elke kant tot een kerntemperatuur van 52 graden. Haal het vlees uit de oven of van het rooster en dek het opnieuw losjes af met aluminiumfolie. Laat de côte de boeuf 10 minuten rusten en snijd het vlees vervolgens in mooie plakken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 590 KCAL (2480 KJ). EIWIT: 31 G. VET: 50 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 3 G.

TIP

Lekker met een salade van pastinaak, wortelen en olijven. Kijk voor een recept op pagina 28.

Ajam pangang KIPPENDIJCAKE

75 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 750 g kippendijfilet
- 300 g ontbijtspek
- 200 g wokgroente
- 2 tl Vadouvan kruidenmix
- 4 el Chicken Tonight ajam pangang
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 150 graden. Bekleed een cakevorm van 27 cm verticaal met plakken ontbijtspek en laat de plakken ontbijtspek iets over de randen hangen.
2. Kruid de kippendijen met Vadouvan kruidenmix, peper en zout en verdeel de helft over de bodem.
3. Meng de wokgroente met de ajam pangangsaus en verdeel dit royaal over de kippendij.
4. Leg de resterende kipdijen op de wokgroente en vouw het overhangende spek over de kippendij.
5. Laat de cake in 60 minuten garen in de oven. Haal hem eruit en giet het vrijgekomen vocht af.
6. Serveer het gerecht met witte rijst en de resterende ajam pangangsaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 550 KCAL (2310 KJ). EIWIT: 48 G. VET: 37 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 6 G.

TIP

Lekker met aardappelslierten.
Kijk voor een recept op pagina 28.

CHECK DE RECEPTVIDEO:

Luxe broodjes met vers beleg van de Keurslager: heerlijk vlees en smaakvolle salades. Wakker worden tijdens de feestdagen was nog nooit zo lekker.

Een feestelijke BRUNCH

MEATLOAF *met ananas*

75 MINUTEN 4 PERSONEN BRUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 700 g rundergehakt
- 150 g broodkruimels
- 175 ml BBQ-saus
- 2 eieren
- 1 el boter
- 1 blik ananasschijven op sap (565 g)
- 10 kersen, voor garnering

Saus:

- Sap van blikje ananasschijven
- 200 ml water
- 1 el maizena
- 100 ml BBQ-saus
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Kneed in een grote kom het gehakt goed door elkaar met de broodkruimels, de BBQ-saus, losgeklopte eieren, de peper en het zout en druk het gehakt in een ingevette cakevorm.

2. Bak het gehakt in circa 60 minuten gaar. Keer de cakevorm om op een schaal en snijd plakken van ongeveer 2 cm. Leg tussen elke plak gehaktbrood een schijfje ananas. Steek een kers in elk schijfje ananas.

3. Breng voor de saus ananassap, water en maizena aan de kook in een pan. Regelmatig blijven roeren. Zet het vuur laag en blijf vervolgens roeren tot het ingedikt is. Roer dan de BBQ-saus erdoorheen. Schenk de saus over het gehaktbrood voordat je het serveert.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 690 KCAL (2900 KJ). EIWIT: 43 G. VET: 34 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 51 G.

Ook heerlijk om te serveren...

- KIPFILET
- RUNDERROOKVLEES
- FRICANDEAU
- ROSBIEF
- BEENHAM
- PARMAHAM

CROISSANT *met ham, brie en appel*

35 MINUTEN 4 PERSONEN BRUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 el boter
- 2 el olijfolie
- 1 gele ui
- 4 el witte wijn
- 4 croissants
- 350 g beenham, plakjes
- 250 g brie, in plakjes
- 2 Fuji-appels
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Verhit de boter en olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de gele ui, in halve ringen, toe en roer 10 tot 15 minuten tot de ui glazig en gekarameliseerd is. Blus de pan met wijn en roer nog 30 seconden.
3. Snijd de croissants doormidden en beleg ze met uienringen, plakjes beenham, plakjes brie en appelschijfjes.
4. Leg de croissants op een bakplaat en plaats ze in de voorverwarmde oven tot de brie zacht wordt (ongeveer 4 minuten). Haal de croissants uit de oven en laat ze 3 minuten afkoelen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 770 KCAL (3235 KJ). EIWIT: 32 G. VET: 52 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 42 G.

TACO *van bacon en roerei*

60 MINUTEN 4 PERSONEN BRUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 16 plakjes platte ontbijtspek
- 6 grote eieren
- 1 el volle melk
- 1 el boter
- 2 el bieslook
- 4 el geraspte kaas
- 1 avocado
- 4 el chilisaus
- Peper en zout

BEREIDING

1. Begin met de tacoschelpen met spek: verwarm de oven op 220 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Halveer de plakjes ontbijtspek en weef met 8 helften een vierkant, leg ze op een bakplaat en bak ze 20 tot 25 minuten (of tot de ontbijtspek bruin begint te worden). Laat het vervolgens een beetje afkoelen.
2. Knip met een schaar de geweven spek in een cirkel. Hang de cirkel over een houten lepel voor een tacovorm.
3. Maak ondertussen het roerei: klop in een middelgrote kom de eieren met melk tot ze goed zijn opgenomen. Smelt boter in een middelgrote koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur. Giet het eiermengsel erin. Roer het mengsel voorzichtig rond met een spatel. Breng de eieren, als ze bijna gaar zijn, op smaak met peper en zout. Voeg fijngesneden bieslook toe en haal het roerei van het vuur.
4. Beleg de bacon-taco-schelpen met roerei. Bestrooi ze elk met kaas, een paar plakjes avocado en een beetje chilisaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 460 KCAL (1930 KJ). EIWIT: 23 G. VET: 37 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 8 G.

Helemaal van NU!

Een carpaccio van knolselderij? Kip gevuld met jackfruit of varkenshaasmedaillon in een saus van thee? Ons trendy feestmenu is helemaal van nu!

CARPACCIO *van knolselderij*

25 MINUTEN 4 PERSONEN
VOOR- OF TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 8 plakjes chorizo
- ¼ knolselderij
- 2 el pijnboompitjes
- Sap van 1 citroen (1 el apart houden voor dressing)
- 6 ingelegde artisjokharten op olie
- 50 g pecorino
- 8 plukjes kervel
- 3 el olijfolie

BEREIDING

1. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan en laat ze afkoelen. Bak in dezelfde pan reepjes chorizo en laat ze uitlekken op keukenpapier.

2. Schaaf de knolselderij in flinterdunne plakken en besprenkel deze met citroensap zodat ze niet verkleuren. Rangschik de plakken over 4 borden en verdeel de in stukjes gesneden artisjokharten eroverheen.

3. Strooi de pijnboompitjes, chorizoreepjes, geschaafde pecorino en plukjes kervel eroverheen. Meng 1 el citroensap met 3 el olijfolie, zout en peper en besprenkel de carpaccio.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 300 KCAL (1260 KJ). EIWIT: 8 G. VET: 27 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 5 G.

AARDPEREN-SOEPJE *met kruidenolie en baconchips*

30 MINUTEN 4 PERSONEN
TUSSENGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 500 g aardperen
- 1 grote ui
- 500 ml melk
- 100 ml room
- 300 ml groentebouillon
- 1 tl suiker
- 25 g boter
- 4 plakken bacon
- Witte peper en zout

Voor de kruidenolie:
- 10 salieblaadjes
- 10 takjes peterselie
- Olijfolie

BEREIDING

1. Fruit een gesnipperde ui in de boter glazig in een soeppan en voeg blokjes aardpeer en de suiker toe. Laat dit 15 minuten stoven en giet dan de groentebouillon en melk erbij en breng het op smaak met witte peper en zout. Ongeveer 20 minuten op zacht vuur garen.
2. Mix de soep glad met de staafmixer, giet de room erbij en laat het op zacht vuur warm worden.
3. Doe de salieblaadjes, de blaadjes peterselie, olijfolie, zout en peper in de blender en mix het glad. Giet de olie door een zeef.
4. Bak de bacon krokant in een droge koekenpan. Serveer de soep in mooie kommen en druppel de olie eroverheen. Leg tot slot de krokant gebakken baconchips erop.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 300 KCAL (1260 KJ). EIWIT: 11 G. VET: 16 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 27 G.

KIP gevuld met jackfruit

90 MINUTEN 4 PERSONEN
HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 1 hele kip (1.200 g), ingewanden verwijderen
- 2 blikken jackfruit (565 gram), te koop bij de toko en grotere supermarkten

Voor de marinade van het jackfruit:
- 1 el arachideolie
- 1 el sojasaus
- 2 el hoisinsaus
- 1 tl 5 spices kruiden
- 1 teen knoflook
- 1 cm gember, geschild en fijn gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden.

2. Giet de inhoud van de blikken jackfruit in een vergiet (goed laten uitlekken) en verwijder daarna de harde stukken. Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom, schep het door de jackfruit en laat het 15 minuten intrekken. Zet de jackfruit 15 minuten in de oven.

3. Vul de buikholte van de kip met het jackfruitmengsel en bind de kip dicht met keukentouw. Leg de kip in een ingevette ovenschaal, bestrijk deze met olie en strooi er zeezout overheen.

4. Braad de kip 1 uur en 15 minuten onafgedekt in de oven en bedruip de kip regelmatig met het braadvocht (als het toch te hard gaat, kun je de kip afdekken met aluminiumfolie).

5. Serveer de stukken kip in zijn geheel op tafel met groentesalade (kijk voor het recept op pagina 28).

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 495 KCAL (2080 KJ). EIWIT: 36 G. VET: 34 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 8 G.

VARKENSHAAS-MEDAILLONS
met gedroogde pruimen in theesaus

30 MINUTEN 4 PERSONEN
HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 800 g varkenshaas
- 12 gedroogde pruimen zonder pit
- 1,5 dl warme thee (Lapsang souchong)
- 1,5 dl kalfsfond
- 50 g roomboter
- 50 g wortel
- 20 g gehakte krulpeterselie
- 1 el appelstroop
- Peper en zout

BEREIDING

1. Laat de gedroogde pruimen 15 minuten wellen in de warme thee.
2. Snijd de varkenshaas in 8 gelijke stukken. Maak inkepingen in het vlees, snijd de gewelde pruimen in stukjes van 1 cm en stop de gewelde stukjes voor een deel in het vlees.
3. Breng de varkenshaas-medaillons op smaak met peper en zout en bak het vlees 4 minuten in een koekenpan met roomboter. Draai het vlees een keer om. Haal de medaillons uit de pan en houd ze warm in aluminiumfolie.
4. Kook de thee waarin de pruimen hebben geweekt met de kalfsfond en de appelstroop in tot een kwart van de oorspronkelijke hoeveelheid. Voeg peper en zout naar smaak toe.
5. Kook de blokjes wortel 2 minuten in water met zout. Giet ze af.
6. Leg op elk bord 2 medaillons en verdeel de wortelblokjes en de stukjes pruim eromheen. Schenk de saus eroverheen en voeg een beetje peterselie toe. Serveer er tot slot mascarpone-aardappeltjes bij (kijk voor het recept op pagina 28).

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 370 KCAL (1555 KJ). EIWIT: 48 G. VET: 14 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 12 G.

ZIE PAG. 7 EN PAG. 21

AARDAPPELslierten

20 MINUTEN 4 PERSONEN
BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 4 grote frietaardappelen
- 6 dl arachideolie
- Peper en zout

BEREIDING
1. Schil de grote frietaardappelen en haal ze door de spiraalsnijder zodat je lange slierten krijgt.
2. Verwarm de olie tot 180 graden en frituur de aardappelslierten goudbruin (laten uitlekken op keukenpapier). Bestrooi de aardappelslierten met peper en zout. Houd ze warm in een voorverwarmde oven of serveer ze direct.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 375 KCAL (1575 KJ). EIWIT: 4 G. VET: 22 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 38 G.

ZIE PAG. 9 EN PAG. 20

SALADE van pastinaak met wortelen en olijven

30 MINUTEN 4 PERSONEN
BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 350 g wortels
- 1 pastinaak
- 2 teentjes knoflook
- Sap van 2 sinaasappels
- 4 el olijfolie
- 1 tl kurkuma
- 1 tl bruine suiker
- 16 zwarte olijven, zonder pit, in vieren gesneden
- 4 takjes koriander of peterselie
- Peper

BEREIDING
1. Maak de wortels schoon en snijd ze in de lengte in vieren. Maak de pastinaak schoon en snijd er dunne plakjes van. Verhit 2 el olijfolie in een hapjespan en bak de wortels en pastinaak met de geperste knoflook en kurkuma 3 minuten aan.
2. Voeg bruine suiker en sinaasappelsap toe en laat het geheel 20 minuten op zacht vuur koken.
3. Haal de blaadjes van de koriander of peterselie van de steeltjes, meng deze samen met de olijfstukjes door de afgekoelde wortels en pastinaak. Voeg 2 el olijfolie toe en maal er peper overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 235 KCAL (985 KJ). EIWIT: 2 G. VET: 17 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 16 G.

ZIE PAG. 18 EN PAG. 26

GROENTEsalade

20 MINUTEN 4 PERSONEN
BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 300 g sugarsnaps
- 180 g sperzieboontjes
- 300 g erwtjes
- 12 kleine groene asperges
- 200 g taugé
- 1 bosje bieslook
- 3 el sesamzaad, geroosterd

Voor de vinaigrette:
- 6 el arachideolie
- 1 el sesamolie
- 3 el witte balsamicoazijn
- 1 el zoete sojasaus
- Peper en zout

BEREIDING
1. Maak de groenten schoon en blancheer ze in een grote pan water (met zout), behalve de taugé. Doe de sperzieboontjes als eerste in het water om 2 minuten te koken, omdat ze iets langer nodig hebben om gaar te worden.
2. Schep de groenten uit het kokend water en dompel ze in ijswater om verkleuring te voorkomen.
3. Maak vinaigrette door de ingrediënten te mengen en verwarmen. Meng de groenten door elkaar en giet de warme vinaigrette eroverheen. Strooi er tot slot geroosterd sesamzaad overheen en steek de sprietjes bieslook erin.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ). EIWIT: 11 G. VET: 34 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 21 G.

ZIE PAG. 19 EN PAG. 27

MASCARPONE-aardappeltjes

25 MINUTEN 4 PERSONEN
BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 6 middelgrote, vastkokende aardappels
- 4 el mascarpone
- 1 ui
- 2 tenen knoflook
- 1 tl blaadjes van tijm
- 1 tl fijngehakte bieslook (beetje achterhouden voor garnering)
- 100 g geraspte oude kaas
- Peper en zout

BEREIDING
1. Maak de aardappels met schil goed schoon en snijd ze in de lengte doormidden. Kook de aardappels 15 minuten beetgaar, giet ze af en spoel ze met koud water.
2. Verwarm de oven op 190 graden.
3. Meng de mascarpone met gesnipperde ui, geperste knoflook, tijm, bieslook en de helft van de geraspte kaas. Breng het op smaak met peper en zout.
4. Hol de afgekoelde aardappels voorzichtig uit (met een beetje aardappel nog in de schil) en vul ze met het mascarponemengsel. Strooi de rest van de kaas eroverheen. Zet de aardappels (op keukenpapier) op een bakblik 15 minuten in de oven.
5. Garneer met de achtergehouden bieslook.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 295 KCAL (1240 KJ). EIWIT: 10 G. VET: 17 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 24 G.

PUZZELEN met Proef

Even ontspannen met een puzzel, dat is altijd goed! En je kunt er nog wat leuks mee winnen ook. Maak deze woordzoeker, stuur de oplossing in en wie weet win je één van de vijf Keurslager cadeaukaarten t.w.v. € 40,-.

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

Mail de juiste oplossing vóór 30 december 2021 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

ANSJOVISFILET
APPEL
AVOCADO
BAKBLIK
BARBECUE
DEKSEL
DRAGON
ERWTEN
HONING
JUS
KANEEL
LIMOEN
MEATLOAF
MELBA
MELK
MUNT
NOTEN
OLIE
PANKO
PASTINAAK
PEPER
PORTOBELLO
QUINOA
RADIJS
ROODLOF
RUB
SALIE
SAP
SLA
STOVEN
TACO
TAUGÉ
TIJM
VARKENSHAAS
WATER
WILDFOND
WORTEL
WIJN
ZOUT
ZYLENDE

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

©www.puzzelpro.nl

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

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

Bladmanagement en redactie
Fortelle
Linda Uijtewaal, Joep van Gestel en
Robert Nagtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Receptuur
Silvia Klein
Stephan van Oppenraaij
Rita Hooghuis
Katinka Huiskamp (Voedingswaarden)

Fotografie
Scala Photography
Michel Campfens
(De styling is mede mogelijk gemaakt door De Bijenkorf en Navidarte - Feeling For Living)

Vormgeving
Fortelle

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 berusten 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

MET EEN SPECIAL ZET JE ALTIJD *iets verrassends op tafel !*

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

Volg ons op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.
www.keurslager.nl/contact /keurslagers keurslagers

BEEF*parcel*

Een smaakvol en verrassend gekruid 'pakketje' van gehakt, omwikkeld met rosbief en katenspek. Schroei het vlees eerst rondom dicht in een braadpan en braad het daarna in 15 minuten zachtjes gaar. Onze suggestie: serveer het met sperzieboontjes en krieltjes.

VAN 6 T/M 19 DECEMBER

100 gram
€ 2,35

BIEFSTUK *Caprese*

Malse biefstukmedaillons met tomaat, mozzarella en verse basilicum. Viva Italia! Bereid de biefstuk Caprese circa 8 minuten in de oven op een temperatuur van 200 graden. Heerlijk met rijst en rauwkostsalade.

VAN 20 DECEMBER T/M 2 JANUARI

100 gram
€ 2,95

MEATBAR

Een Hongaarse gehaktworst met zachte kipvulling, omwikkeld met ontbijtspek en verrassend gekruid. Bak het vlees ongeveer 15 minuten in een koekenpan, keer regelmatig om. Maak het gerecht compleet met brocolliroosjes en pasta.

VAN 3 T/M 16 JANUARI

100 gram
€ 2,15

VAN 17 T/M
30 JANUARI

100 gram
€ 2,15

CRISPY & Roll

Een heerlijk mals stukje varkensvlees, verrassend gevuld met gebakken uitjes en lente-ui en met een krokant jasje. Schroei het vlees rondom dicht en bak het vervolgens in ongeveer 10 tot 12 minuten op zacht vuur in een braadpan. Heerlijk in combinatie met gebakken witlof en krokante aardappelpartjes.

VAN 31 JANUARI
T/M 13 FEBRUARI

Per stuk
€ 2,95

ORIËNTAALS Cakeje

Een mals oosters gekruide kipfilet, ingerold met wokgroenten en omwikkeld met ontbijtspek. Gaar het vlees 25 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Maak het gerecht compleet met noedels en gewokte paksoi.

VAN14 T/M
27 FEBRUARI

Per stuk
€ 2,95

BELLA Bello

Een smaakvolle portobello gevuld met cheddarkaas en gekruide biefstukreepjes. Bereid de gevulde portobello in 10 tot 12 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Onze suggestie: serveer de Bella Bollo met spaghetti en rucola.

VAN 28 FEBRUARI
T/M 13 MAART

100 gram
€ 2,55

WINTERS KIPROLLETJE *met zuurkool*

Een heerlijk mals kiprolletje gevuld met zuurkool, bleekselderij en rauwe ham. Met de verrassende smaak van biermosterd. Bak het vlees in 12 tot 14 minuten gaar in een braadpan op middelmatig vuur, met de deksel schuin erop. Draai regelmatig om. Maak het gerecht af met zuurkoolstamppot en een kuiltje jus.

de WIJNBEURS

DOOR **ONS PROEFPANEL** GESELECTEERD
UIT RUIM 7000 WIJNEN

~~9,29~~
Nu slechts
€ 6⁹⁹
per fles

Ideaal bij het feestdiner

Speciaal gebotteld voor de feestdagen: La Pauline Les Fêtes! Deze speciale editie van onze huisfavoriet past bij vele soorten recepten: van gegrild vlees, kruidige stoofpotjes tot paddenstoelen en oude kaas. De Merlot geeft een mollige textuur en romige kersen, de volrijpe Cabernet geven deze cuvée z'n zoete cassis. Nu slechts € 6,99 per fles en gratis thuisbezorgd met actiecode **PM11LF.**

Bestel via **WIJNBEURS.NL/PROEF**

NIX18
Geen 18, geen alcohol

Actie geldig t/m 2 januari 2022. Art. 265850. Niet geldig i.c.m. andere acties.
Telefonisch bestellen via 0294 788 103. Ma. t/m vrij. 8.30 - 18.00 uur en za. 8.30 - 14.00 uur.

SCAN EN BESTEL

32 PROEF **Blind geproefd** | **Niet lekker? Geld terug!** | **Vandaag besteld, morgen in huis** | 100 JAAR **100 jaar proefervaring**