

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



1 | 2021

Smullen van
pittige kip
uit de oven!

GEHAKT
met karakter

Plakje aandacht
VOOR WORST

VOOR DE KIDS
loempi ja of nee?

IN DEZE PROEF

- 3 “Hoe geef je gehakt een eigen karakter?”
- 5 Croque monsieur met rundergehakt
- 5 Oma's recept voor een lekkere gehaktbal

- 6 Zo mooi is vlees: de speklap als traktatie
- 7 Speklappen met rode- en boerenkool

- 8 Worst: altijd smaakvol, altijd verrassend
- 10 Een borrelplank met worst. Tast maar toe!
- 11 Ravioli met pompoen en parmaham

- 12 Pittige kippenpoten met bonenpuree
- 13 Entrecote uit de oven met zoete aardappel en paddenstoelen-roomsaus
- 14 Spruitjesstamppot met peer, hazelnoten en rookworst
- 15 Pikante erwtensoepp met schouderkarbonade
- 16 Goulash met drie kleuren paprika

- 17 Lekker en gezond: Hollandse biefstuk
- 18 Gewaagd: kapsalon met kippendijen
- 19 Vertrouwd: shoarma van lamsvlees

- 20 Loempi Ja of loempi Nee? Loempi Jee!
- 21 Tex Mex Loempia Snake

- 22 Keurslager Specials
- 23 Puzzelen met Proef



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

Wat kan de winter toch lekker zijn!

“Hoe geeft gehakt het gerecht een eigen karakter?”

“Gehakt is tegenwoordig een veelzijdig en kwalitatief zeer goed vleesproduct dat gemaakt wordt van de smakelijke delen van een rund, varken, kalf, lam of kip.”
Keurslager Marco van Strien licht toe.

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)

Wees creatief met kruiden

De gehaktbal is misschien wel het bekendste gerecht dat van gehakt gemaakt wordt. En overall smaakt die weer anders. Keurslager Marco van Strien is een prijswinnende expert als het gaat om 'de bal'. "Met gehakt kun je zoveel variëren, dat iedereen zo zijn favoriete recept heeft."



Als een Keurslager een prijswinnende gehaktbal in de schappen heeft, dan zou je verwachten dat klanten niet zélf in de keuken aan de slag gaan, maar kiezen voor die heerlijke kant-en-klare gehaktbal. En zo is het. Van heinde en verre komen klanten naar Keurslager Marco van Strien voor de bekroonde bal.

Zoveel meer

De Keurslager in het Brabantse 's-Gravenmoer ziet dat gehakt vaak als los product verkocht wordt. En dat is misschien wel logisch. Je kunt zoveel méér met gehakt doen dan alleen gehaktballen maken. Wat te denken van een heerlijke saus voor spaghetti of Amerikaans gehaktbrood? Of geruld gehakt voor een ovenschotel, bij nacho's of in een stampot? Klanten gaan er ook graag zelf mee aan de slag." Marco heeft daar wel een verklaring voor. "Iedereen is gewend aan de smaken die je als kind leerde eten door de specifieke

"Iedereen kan er zijn eigen draai aan geven."

bereidingswijze van je oma, opa, vader of moeder. Laat tien mensen een gehaktbal maken met hetzelfde gehakt en je krijgt tien verschillende bereidingen. Dat is het mooie van gehakt: iedereen kan er zijn eigen draai aan geven."

'Mooie delen'

Vroeger was gehakt een typisch product dat pas aan het einde van het slachtproces werd gemaakt. Op de maandag werden runderen en varkens geslacht, op dinsdag werden 'de goede delen' (biefstuk, riblap, ham et cetera) gereed gemaakt voor de verkoop

en op woensdag gingen de kleinere stukjes vlees door de gehaktmolen. Vandaar het fenomeen 'Woensdag Gehaktdag'. Het was goedkoop en daardoor een populair product. Nog altijd is gehakt zeer betaalbaar en geliefd, maar de kwaliteit van het vlees is ondertussen wel enorm toegenomen en tegenwoordig worden ook delen als runderborst, varkensschouder en speklap gebruikt. "Dat zijn mooie delen, met meer smaak, zonder peesjes en zeentjes." Ga voor goed gehakt naar een Keurslager, want het is volgens Marco de kennis en kunde van de vakman die het gehakt maken. "De Keurslager weet exact wat er in zijn gehakt gaat."

Mals

Het meest verkochte gehakt is half-om-half, waarbij ongeveer de helft bestaat uit rundvlees en de andere helft uit varkensvlees. Het verschil in verhouding mag wettelijk maximaal tien procent zijn (60 om 40 procent). Rundergehakt is wat roder van kleur en voller van smaak dan half-om-half en uitstekend

TIP

Tips voor de bereiding van een heerlijke gehaktbal

Braad de gehaktballen aan in een koekenpan in voldoende boter (gebruik geen olie). Draai het vlees regelmatig, zodat de ballen rondom mooi bruin worden en laat ze vijftien minuten op een laag vuur braden in de jus. Zo krijg je de beste gegaarde, goudbruine gehaktbal.

geschikt voor in pastasauzen, op pizza's en in ovenschotels. Marco: "De vollere smaak zit in het vlees, rundvlees is vaak wat voller van smaak dan varkensvlees en kip. Dat proef je terug in het gehakt." Half-om-half is volgens Marco het meest geschikt voor gehaktballen, omdat het malser is. Varkensgehakt bevat nog wat meer spek en is volgens hem het meest geschikt voor worstenbrood. Overigens is gehakt zeker geen 'vette hap'.

Het geheim van de slager

En die gehaktbal van Keurslager Van Strien, die de vakjury in 2014, 2018 en 2020 zo deed watertanden dat hij drie keer bekroond werd als 'De beste gehaktbal van Nederland'? Wat zit daar dan precies in? "Dat is een geheim dat ik niet prijsgeef", zegt de bedenker lachend. Logisch, Marco sleutelde sinds de start van zijn slagerswinkel in 1993 aan het winnende recept. Enkele tipjes van de sluier wil hij wel oplichten. Zijn bal bestaat uit half-om-halfgehakt en is vooral zo goed door het gebruik van kwalitatief de beste kruiden en vlees. "Om tot een lekkere gehaktbal te komen moet je dus een mengsel kiezen van kruiden die je het lekkerste vindt en daar paneermeel en een ei aan toevoegen." ●

Oma's gehaktballen

⌚ 45 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-halfgehakt
- 1 sneetje witbrood
- 50 ml halfvolle melk
- 1 ui, fijngesneden
- 1 ei
- 1 el tomatenketchup
- 1 tl nootmuskaat
- 4 el paneermeel
- 25 g ongezouten roomboter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de korstjes van het brood en leg het brood in een diep bord. Schenk de melk eroverheen en laat het 2 minuten weken.
2. Meng het brood en gehakt in een kom. Breek het ei erboven. Kneed de ui, tomatenketchup, nootmuskaat goed door het gehakt. Voeg peper en zout naar smaak toe. Vorm er met lichtvochtige handen 4 mooi ronde gehaktballen van.
3. Rol de gehaktballen door een diep bord met daarin paneermeel. Verhit de boter in een koekenpan en laat uitbruisen. Bak de gehaktballen op hoog vuur rondom goudbruin. Keer ze voorzichtig om en zet het vuur laag. Laat de gehaktballen in circa 20 minuten gaar worden en keer ze regelmatig om.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 400 KCAL (1680 KJ). EIWIT: 27 G.
VET: 28 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

Croque monsieur met rundergehakt

⌚ 30 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍴 LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g rundergehakt
- 2 witte uien, fijngesneden
- 1 rood pepertje, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 el truffeltapenade
- 3 takjes tijm
- 8 sneetjes witbrood
- 2 el Franse mosterd
- 4 zoetzure augurken
- 300 g jonge kaas, geraspt
- 50 g babyspinazie
- 1 el boter

BEREIDING

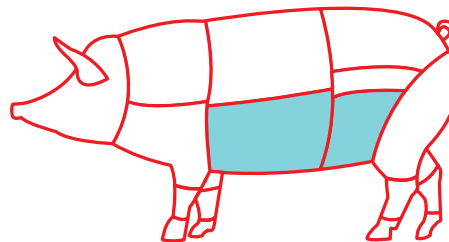
1. Bak de uien, het pepertje, de knoflook en de tijm samen met het gehakt gaar in een pan.
2. Besmeer alle sneetjes brood aan één kant met de mosterd. Snijd de augurken in kleine stukjes. Laat het gehakt een beetje afkoelen als het gaar is en meng de truffeltapenade en de augurk erdoorheen. Beleg het brood (met de besmeerde kant naar boven) met t het gehaktmengsel, de kaas en spinazie en leg daarop een besmeerd sneetje brood met de mosterd aan de onderkant. Besmeer de buitenzijden van de tosti met wat boter.
3. Bereid de sandwiches in een tosti-ijzer of bak ze kort in een grillpan.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 880 KCAL (3695 KJ). EIWIT: 54 G.
VET: 48 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 56 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



De speklap



Lekker knapperig uit de pan of van de barbecue, terwijl het malse vlees aan de binnenkant op je tong smelt. Een speklap is een traktatie en onmisbaar bij typisch Nederlandse winterkost.

Het meeste spek zit op de rug en de buik van het varken. Rugspek is een van de vetste speksoorten en bestaat voor 90 tot 100 procent uit vet. De Keurslager snijdt van rugspek vaak spekblokjes of spekreepjes én het wordt gebruikt om mager vlees te larderen (doorrijgen met reepjes spek) en te barderen (grote, dunne plakken die je op mager vlees legt). Buikspek, met een vetpercentage van ongeveer 40 procent, bevat meer vlees (het zogeheten doorregen spek, in de volksmond bekend als 'mager' spek) en is een verzamelnaam voor verschillende soorten spek. Kinnebakspek (vetpercentage: 80 procent) is afkomstig van de varkenswang en het begin van de nek, is heel zacht en mals en wordt veel gebruikt in de worstmakerij.



Speklappen

Een lekkere speklap mag eigenlijk niet ontbreken bij bijvoorbeeld stamppot en erwtensoep. Speklappen zijn ongeveer een centimeter dik en worden door de Keurslager in mooie evenredige plakken gesneden, zodat je ze thuis naar smaak kunt bakken. Voeg je eigen kruidenmix toe en bak voor een knapperige speklap het vlees kort op hoog vuur aan beide kanten. Laat de speklap vervolgens zo'n vijf minuten op laag vuur garen. Wil je je speklap wat malser? Kies dan bij voorkeur voor wat dikkere lappen, bak ze in boter aan beide kanten bruin, voeg wat water toe en laat het vlees op laag vuur 45 minuten sudderen.

Veelzijdig buikspek

Spek is een echte smaakmaker. Alles waar je spek aan toevoegt, wordt voller van smaak. Buikspek kun je als een groot stuk vlees bereiden en kun je het hoogtepunt van je barbecue of avondmaal laten zijn. Het vlees is bovenal heel veelzijdig en wordt gebruikt voor ontbijtspek, Zeeuws spek, pancetta, katenspek en porchetta (spek met zwaard dat je warm serveert bij avondeten en afgekoeld ook lekker is op brood). Rauw worden er speklappen van gesneden. Elke soort spek van de buik van het varken heeft andere eigenschappen. Speklappen, zuurkoolspek en rookspek eet je bij de warme maaltijd. Ontbijtspek, Zeeuws spek, pancetta en katenspek zijn geschikt voor op brood of als smaakmaker door de spaghetti.

WEETJE

Ontbijtspek of bacon?

Ontbijtspek en bacon zijn niet hetzelfde. Ontbijtspek wordt gesneden uit de buik van het varken. Bacon komt van de karbonadestrook in de rug. Een stuk vlees dat minder vet bevat. Hoewel bacon en ontbijtspek erg op elkaar lijken, zijn de structuur, de smaak en het vetgehalte wel degelijk anders.



Speklappen met rode- en boerenkool

⌚ 40 MINUTEN (EXCLUSIEF 1 UUR MARINEREN)

👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| - 500 g speklappen (zonder zwaard) | - 1 el donkere sojasaus |
| - 4 el ketchup | - 1 tl pittige mosterd |
| - 1 el worcestersaus | - 1 teentje knoflook, fijngesneden |
| - 1 el lichtbruine suiker | - Peper en zout |
| - 1 el appelazijn | |

RODE KOOL

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| - 200 g rode kool, fijngesneden | - 1 el boter |
| - 200 g boerenkool, fijngesneden | - 1 el cranberrysaus |
| - 1 el zonnebloemolie | - 50 ml rode wijn |
| | - Sap en rasp van ½ sinaasappel |

BEREIDING

1. Dep de speklappen droog met keukenpapier en bestrooi ze met peper en zout. Meng de ketchup, worcestersaus, suiker, appelazijn, sojasaus, mosterd en knoflook door elkaar. Breng de saus aan de kook en laat het 2 minuten pruttelen. Laat de marinade, al roerende, afkoelen en wentel de speklapjes erdoorheen. Laat ze minimaal 1 uur marineren.

2. Verhit de zonnebloemolie in een wok en voeg de rode kool en boerenkool toe. Roerbak beide 3 tot 4 minuten op hoog vuur (of tot beide beginnen te slinken) en voeg boter, cranberrysaus, rode wijn, sinaasappelsap en -rasp toe. Meng alles goed door elkaar, laat het nog 4 minuten bakken en breng het op smaak met peper en zout.

3. Rooster de speklapjes circa 5 minuten -of korter- aan beide zijden in een grillpan tot ze mooi bruin en knapperig zijn. Serveer het gerecht met de gewokte rode kool en boerenkool.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 550 KCAL (2310 KJ). EIWIT: 24 G. VET: 43 G (WAARVAN 27 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 14 G.



Worst, smaakvol en altijd verrassend

De lijst met soorten en variaties worst is schier oneindig. Mede doordat bijna elk land en elke streek met eigen ingrediënten variaties maakt die de moeite waard zijn. “Het is dan ook niet verwonderlijk dat een stukje worst vaak deel uitmaakt van een smaakvolle borrelplank”, zegt Keurslager Max Koning uit Blokker, in de kop van Noord-Holland.

Max houdt van zijn vak. Dat zit hem vooral in het feit dat hij met zijn werk klanten blij kan maken en kan verrassen. “Twee jaar geleden nam ik de winkel over van Jos Smal die zijn zaak had uitgebouwd tot een begrip in de regio. Nu wil ik mijn klanten laten zien dat je met mooi vlees eindeloos kunt variëren.”

Specialismen

Worst is bij uitstek een product waarmee een slager kan afwisselen. Zo zijn er grill-, kook-, rook-, lever- en droge worsten. Elk met tal van lokale bereidingswijzen en receptuur. Max weet er alles van. Hij is gespecialiseerd in worst, die hij samen met zijn medewerkers maakt in zijn eigen worstenmakerij. “We maken onze grill-, rook- en kookworst van a tot z. Kookworst noemen we hier in het noorden van Noord-Holland overigens metworst. Het maken van worst begint bij het zelf uitbenen van het vlees. Zo weten we dat we consistente producten van hoge kwaliteit leveren.” En dat is geen loze belofte. Max won al diverse prijzen met onder meer zijn rookworst, metworst en grillworst. De waardering blijkt ook uit het feit dat hij worst (en ham) levert aan acht andere slagerijen, voetbalclubs en de horeca.

Varkensvlees

Voor de meeste worsten wordt varkensvlees gebruikt. Worst van ander vlees uit zijn slagerij zijn kipgrillworst, runderrookworst en ossenworst. “Worst met varkensvlees bevat spek en eiwitten die voor de binding zorgen”, legt Max uit. “Het geeft de worst dat zachte en malse karakter en zorgt voor een fijne textuur als je het eet. Neem grillworst. Die is heel zacht, juist doordat er varkensvlees in zit. Een gegaarde worst zonder varkensvlees wordt al snel stevig en korrelig van textuur”, aldus Max.

Garen

Worsten worden op diverse manieren gegaard. Max laat op zijn website zien hoe grillworst, rookworst en metworst transformeren van gehakt vlees naar een heerlijk eindproduct. Het begint met het malen van het vlees, waarna er, naar gelang het eindproduct, een kruiden-

melange aan wordt toegevoegd. Nadat ze gekookt zijn, krijgen de grillworsten een nieuw jasje van fijn gemalen kruiden en worden ze twintig minuten lang op 185 graden Celsius gegrild. De rook- en metworsten worden voor het koken eerst een uur gedroogd en gerookt in een rookkast, op snippers van eiken- en beukenhout. “Die geven die authentieke smaak aan de worst”, zegt Max. Het verschil tussen zijn metworst en rookworst zit in het vlees.



“Onze rookworst is volledig van varkensvlees. De metworst bestaat uit een mix van rund- en varkensvlees.” Rookworst wordt vaak gegeten bij het avondeten. Metworst dient doorgaans als beleg en zien we veel op de borrelplank.

Droge worst

Worst die altijd op een borrelplak belandt, is de droge worst. Het drogen gebeurt zonder rook, maar met gebruik van ventilatoren, waardoor het vlees tot wel 25 procent vocht verliest. Daardoor krijgt het dat knapperige, getekende randje en die typische, stevige bite. Naast droge worst verkoopt Max vooral veel ham die hij in zijn worstmakerij volgens een veertig jaar oud recept maakt. En niet te vergeten het pekelvlees van runderborst, gepekeld en langzaam gaar gekookt. In 2018 werd zijn pekelvlees door branchevereniging KNS zelfs uitgeroepen tot het beste van Nederland. ●

Grillworst krijgt een jasje van fijn gemalen kruiden en wordt 20 minuten lang op 185 graden gegrild.



Smullen van het plankje

BENODIGDHEDEN

1. Grillworst
2. Zachte metworst
3. Rookworst
4. Peperalami
5. Ossensorst
6. Canosa
7. Sopressa Veneta
8. Grove Spianata Romana
9. Chorizo

BENODIGDHEDEN VOOR GARNERING

- 1 gele en 1 rode paprika (gegrild)
- 10 augurkjes
- 2 stengels bleekselderij, in dunne reepjes gesneden
- Halve komkommer, in reepjes gesneden
- 4 el grove mosterd
- 300 g roggebrood, in repen gesneden
- Babymaiskolfjes (blikje, 425 g)
- Kapperappeltjes (potje, 240 g)
- Mieriksworteldip *
- Chimichurridip **

* MIERIKSWORTELDIP

Meng 2 el mayonaise met 1 el mierikswortel.

** CHIMICHURRIDIP

Meng 1 rode peper (zonder zaadjes), 1 kleine rode ui, 15 g oregano, een half teentje knoflook, 15 g platte peterselie, 6 el olijfolie en 3 el roodewijnazijn. Maal dit fijn in de keukenmachine en voeg naar smaak zout toe.



Winter in Italië

Ravioli met pompoen en parmaham

⌚ 20 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCH/VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g verse ravioli met pompoenvulling (koelvak supermarkt)
- 4 plakken parmaham, in repen gesneden
- 4 zongedroogde tomaten, zeer fijngesneden
- 75 g roomboter
- 1 el gehakte rozemarijnaaldjes
- 2 el kappertjes
- 3 tl olijfolie
- 100 g pompoenpitten
- 4 toefjes basilicum
- 4 el geraspte Parmezaanse kaas
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Breng in een grote pan water aan de kook met zout en een paar druppels olijfolie. Voeg de ravioli toe en kook deze gaar in 4 minuten.
- 2.** Bak in een droge koekenpan de parmaham tot de repen knapperig zijn. Smelt de roomboter met de kappertjes en laat de boter bruin worden.
- 3.** Verdeel de ravioli over voorverwarmde borden en schep de gebruinde boter

eroverheen met de kappertjes. Rasp de Parmezaanse kaas boven het bord en garneer met pompoenpitten, een toefje basilicum, de zongedroogde tomaten en rozemarijn. Steek daar de repen drooggebakken parmaham erin.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 750 KCAL (3150 KJ), EIWIJ: 25 G.
VET: 53 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD), KOOLHYDRATEN: 41 G.

Wat staat er deze winter op het menu?

In de winter verlangen we allemaal naar stevige, rijk gevulde maaltijden, zoals stamppot, soep, een stoofgerecht of een heerlijk braadstuk uit de oven. Je Keurslager presenteert met liefde een smakelijke spruitjesstamppot met rookworst, erwtensoep met schouderkarbonade, een kleurrijke goulash, bruine-bonenpuree met kippenpoten of entrecote uit de oven.

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Pittige kippenpoten met bonenpuree

⌚ 60 MINUTEN (INCLUSIEF OVENTIJD)

🍴 HOOFDGERECHT 🍴 4 PERSONEN

BENODIGDHEDEN

- 4 kippenpoten (ca. 1.500 g)
- 5 tenen knoflook, gepeld
- 1 rode ui, grof gehakt
- 1 el chilivlokken
- Tomatenpuree (blikje, 70 g)
- 1 el venkelzaad, gekneusd
- 1 el roze peperbessen, gekneusd
- 4 dl + 4 el olijfolie
- Witte bonen (blik of pot, 500 g uitlekgewicht)
- Rasp en sap van een halve citroen
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 150 graden. Verhit 2 el olie in een braadpan die in de oven kan en bak hierin de kippenpoten rondom bruin. Bestrooi ze met peper en zout.
- 2.** Meng de tomatenpuree met 4 dl olijfolie en roer er het venkelzaad, de roze peperbessen, chilivlokken, knoflook en ui doorheen.
- 3.** Giet de tomatenolie over de kippenpoten en zet de pan 45 minuten in de voorverwarmde oven.
- 4.** Pureer ondertussen de bonen in een keukenmachine met het citroensap en de -rasp, 2 el olijfolie en 2 el water. Breng de puree op smaak met peper en zout.
- 5.** Verwarm de puree op laag vuur in een steelpan.
- 6.** Schep de puree op vier borden, leg er een kippenpoot bij en schep er wat saus overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON MET KWART DEEL VAN DE SAUS: 975 KCAL (4095 KJ). EIWIT: 53 G. VET: 72 G (WAARVAN 57 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 21 G.



Entrecote uit de oven met zoete aardappel en paddenstoelen-roomsaus

⌚ 75 MINUTEN (INCLUSIEF OVENTIJD) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g runderentrecote
- 200 g gemengde paddenstoelen, schoongemaakt en grof gehakt
- 200 ml kippenbouillon
- 200 ml kookroom
- 100 ml sherry, medium dry
- 1 el truffelolie
- 4 el roomkaas
- 1 kg zoete aardappel, geschild en in repen gesneden
- Korianderzaad, gekneusd
- 6 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 100 graden. Leg het vlees in een braadslede en zet deze in de oven. Prik een kernthermometer tot in het midden van het vlees en laat de entrecote een kern-temperatuur krijgen van 50 graden. Dit duurt ongeveer 1,5 tot 2 uur. Verhit 3 el olijfolie in een koekenpan en bak de entrecote rondom bruin. Laat het vlees 10 minuten rusten onder aluminiumfolie. Verhoog de oven-temperatuur naar 180 graden.

2. Vul de steelpan met de paddenstoelen, bouillon, kookroom en sherry en verwarm het geheel. Zet de warmtebron laag en laat de saus 20 minuten trekken. Pureer de saus

vervolgens met de staafmixer en roer de roomkaas erdoorheen. Breng de saus verder op smaak met truffelolie, peper en zout.

3. Verdeel de zoete aardappelfrietten over een met bakpapier beklede bakplaat en besprenkel ze met 3 el olijfolie. Bestrooi de frieten met peper, zout en korianderzaad en bak de frieten in 15 minuten krokant.

4. Snijd de entrecote in mooie plakken en serveer ze met de zoete aardappelfrietten en paddenstoelen-roomsaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 995 KCAL (4180 KJ). EIWIT: 53 G. VET: 59 G (WAARVAN 37 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 58 G.



Spruitjes- stamppot met peer, hazelnoten en rookworst

⌚ 40 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | |
|--|---|
| - 2 rookworsten | - 3 peren,
geschild en
in blokjes
gesneden |
| - 500 g pastinaak, geschild en in stukken | - 50 g hazelnoten, gehakt en geroosterd |
| - 500 g kruimige aardappelen, geschild en in stukken | - 300 g Fourme d'Ambert (milde blauwaderkaas), kleine stukjes |
| - 500 g spruitjes, schoongemaakt | |
| - 1 dl melk | |

BEREIDING

1. Houd in een steelpan water tegen de kook aan en verwarm hierin de rookworst gedurende 20 minuten.
2. Kook de aardappels met de pastinaak en spruitjes in één pan met een bodempje water en een beetje zout in ongeveer 20 minuten gaar. Giet het af, zet terug op het vuur en giet er langs de rand de melk bij. Stamp het geheel tot een grove stamppot.
3. Schep er met een lepel de blokjes peer, hazelnoten en kaas doorheen en serveer het geheel met de rookworst.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON:
915 KCAL (3845 KJ). EIWIT: 39 G.
VET: 57 G (WAARVAN 34 G ONVER-
ZADIGD). KOOLHYDRATEN: 53 G.

Pikante erwtensoep met schouderkarbonade

⌚ 75 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 2 schouderkarbonades (ca. 350 g)
- 500 g spliterwten
- 1 prei, gewassen en in ringetjes
- 2 uien, gepeld en gesnipperd
- 1 winterpeen, geschrapt en in gehalveerde plakjes
- Halve knolselderij, geschild en in blokjes
- 1 rode peper, zonder zaad en in plakjes
- 2 laurierblaadjes
- Half bosje platte peterselie, grof gehakt
- 2 el chiliolie
- 4 sneetjes roggebrood
- 100 g katenspek
- 2 el mosterd

BEREIDING

1. Breng 2 liter water aan de kook met de spliterwten, leg de karbonades erin en laat dit 45 minuten zachtjes koken.
2. Voeg na 45 minuten de prei, ui, winterpeen, knolselderij, rode peper en laurier toe en laat de soep nog 30 minuten zachtjes koken.
3. Haal de karbonades eruit en snijd er stukjes van. Roer het vlees door de soep.
4. Besmeer het roggebrood met wat mosterd en beleg het royaal met katenspek.
5. Schep de erwtensoep in diepe borden, druppel er wat chili bovenop en garneer met de peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 890 KCAL (3740 KJ). EIWIT: 53 G.
VET: 26 G (WAARVAN 18 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 99 G.





Goulash met 3 kleuren paprika

⌚ 3 UUR (INCLUSIEF OVENTIJD) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 700 g goulashvlees, in blokjes
- 2 el bloem
- 2 el olijfolie
- 2 uien, gesnipperd
- 1 rode, 1 groene en 1 gele paprika, in blokjes
- 70 g tomatenpuree
- 300 ml rundvleesbouillon
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 2 takjes tijm
- 2 blaadjes laurier
- 2 tl karwijzaad

BEREIDING

- 1.** Haal het goulashvlees door de bloem. Verwarm de olijfolie in een braadpan en bak het vlees bruin.
- 2.** Voeg de ui, de paprika en paprikapoeder toe en bak deze even mee. De tomatenpuree gaat erbij en wordt kort meegebakken.
- 3.** Voeg de bouillon toe met de tijm, laurier en karwijzaad en laat het geheel 2,5 uur sudderen op laag vuur.
- 4.** Haal het deksel van de pan en laat de goulash nog 20 minuten inkoken of totdat de gewenste dikte is bereikt.
- 5.** Serveer de goulash met zilvertviesrijst.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 490 KCAL (2060 KJ).

EIWIT: 37 G. VET: 31 G (WAARVAN 19 G ONVERZADIGD).

KOOLHYDRATEN: 14 G.

Altijd gezond: Hollandse biefstuk

Biefstuk met courgette en sugarsnaps

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 Hollandse biefstukken van 180 g
- 75 g boter
- 1 grote ui gesnipperd
- 1 rode puntpaprika in hele kleine blokjes
- 3 el sojasaus
- 1 tl vissaus
- 1 el sambal manis
- 2 steeltjes bosui in schuine stukken gesneden van 3 cm
- 1 kleine courgette
- 200 g sugarsnaps
- 1 el fijne mosterd
- 1 el bloemenhoning
- 4 el olijfolie
- Sap van 1 limoentje
- Versgemalen zwarte peper
- 1 boerenbrood

BEREIDING

- 1.** Laat de biefstukken op kamertemperatuur komen. Verhit 50 g boter in een grote koekenpan en laat deze goed uitbruisen. Strooi een beetje zout op het vlees en bak de biefstukken hierin rondom bruin tot de gewenste gaarheid.
- 2.** Laat ze rusten op een warm bord afgedekt met folie.
- 3.** Voeg aan het bakvet de overige boter toe en bak hierin de ui en paprika 3 minuten. Bak de bosui even mee. Tot slot gaat de sambal erbij en wordt het geheel afgeblust met soja- en vissaus.
- 4.** Serveer met boerenbrood en een groentesalade.

GROENTESALADE

Snijd de courgette in dunne plakjes en de sugarsnaps in de lengte doormidden. Maak een dressing van honing, mosterd, limoensap, peper en olie.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 565 KCAL (2375 KJ). EIWIT: 47 G.

VET: 34 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 16 G.

(BEREKEND MET 200 GRAM BOERENBROOD OFWEL 50 GRAM PER PERSOON.)

CHECK DE
RECEPTVIDEO:



Streepje voor reepje



Kapsalon met kippendijen

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g kippendijen
- 800 g zoete aardappel
- 2 el shoarma-kruiden
- 1 tl bloem
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl zout
- 1 el olijfolie
- 175 g geraspte belegen kaas
- 1 rode ui
- 100 g ijsbergsla, in dunne repen
- 4 tomaten, in partjes
- 1 gele paprika, in blokjes
- 1 rode paprika, in blokjes
- 1 rood pepertje, fijngesneden

Voor de knoflooksaus:

- 2 el mayonaise
- 4 el Griekse yoghurt
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- Sap en rasp van een halve citroen
- ½ bosje bieslook, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snijd de kippendijen in reepjes en meng deze met de shoarma-kruiden. Zet dit koel weg.
- 2.** Verwarm de oven op 230 graden. Was de aardappelen goed en snijd ze tot frieten. Meng bloem, paprikapoeder en zout door de frieten. Leg op een vel bakpapier de frieten, verdeel er 1 el olijfolie over en bak ze in ongeveer 25 minuten krokant.
- 3.** Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de kippendij gaar en goudbruin in circa 8 minuten.
- 4.** Leg in de ovenschaal een laag frieten, kippendijen en kaas. Bak de kapsalon in de oven in circa 5 minuten tot de kaas gesmolten is.
- 5.** Meng de mayonaise, yoghurt, knoflook, citroenrasp en -sap, en bieslook tot een sausje. Breng het op smaak met peper en zout.
- 6.** Garneer met ui, ijsbergsla, tomaat, paprika en knoflooksaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 665 KCAL (2795 KJ). EIWIJ: 43 G. VET: 32 G (WAARVAN 17 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 47 G.

Broodje met shoarma van het lam

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g lamsvlees (van de bout)
- 3 el olijfolie
- 1 tl kardemom
- 1 tl kaneel
- 1 tl nootmuskaat
- 100 g ijsbergsla, in dunne repen
- ½ komkommer, in dunne plakjes
- 100 g cherry-tomaatjes, in vieren
- ½ gele paprika, in dunne repen
- ½ rode paprika, in dunne repen
- 1 bosuitje, in ringetjes
- 1 rode ui, fijn-gesneden
- 100 g maïskorrels, uitgelekt
- 4 pitabroodjes
- 8 el magere yoghurt
- 4 el halvanaise
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Snijd het lamsvlees in reepjes. Meng de kardemom, kaneel en nootmuskaat en wrijf hiermee het vlees in. Breng het op smaak met peper en zout.
- 2.** Verhit in een pan de olijfolie en bak de shoarma in circa 8 minuten gaar.
- 3.** Bereid de pitabroodjes volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd ze open en vul ze met ijsbergsla, komkommer, cherrytomaatjes, beide paprika's, ui en maïs en de gebakken shoarma. Meng ondertussen de yoghurt met de halvanaise en de knoflook en serveer de saus erbij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 580 KCAL (2435 KJ). EIWIJ: 26 G.
VET: 35 G (WAARVAN 26 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 38 G.



Loempi Ja / Loempi Nee

⌚ 30 MINUTEN 🍴 8 STUKS 🍴 HAPJES

BENODIGDHEDEN

- 4 loempiavellen (8 langwerpige stroken)
- 150 g half-om-halfgehaakt
- 8 plakken gekookte ham (zeer dun gesneden)
- 20 g boter
- 2 eieren, losgeklopt
- 1 tl kerriepoeder
- 2 tl gemberstroop
- 50 g mihoen (geweld in heet water tot deze zacht is)
- 24 fijne eiernoedels (6 minuten gekookt)
- 2 el olijfolie
- 10 sugarsnaps, in lange reepjes gesneden
- 4 el zoete chilisaus
- 4 toefjes peterselie, fijngehakt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 220 graden.
2. Bak het gehakt rul in de boter en doe het losgeklopte ei erbij. Verdeel dit over de bodem van de koekenpan. Laat het geheel stollen, draai deze 'gehaktpannenkoek' om en laat het nog 1 minuut op laag vuur staan. Laten afkoelen op keukenpapier.
3. Vouw de loempiavellen uit op het werkblad. Beleg elk vel met een plak gekookte ham en daarop stroken van de 'gehaktpannenkoek'. Leg daar 3 slierten eiernoedels (elk ongeveer 10 cm) per loempia op, zodat deze aan

beide kanten uitsteken. Leg daar weer een beetje mihoen op en dan de reepjes sugarsnaps. Rol de velletjes strak op. Bestrijk ze met olijfolie, ook aan de onderkant. Leg vervolgens de open loempia's met 'snorharen' op een bakplaat (met bakpapier).

4. Bak de loempia's 18 minuten in het midden van de oven en serveer ze met zoete chilisaus en peterselie.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 215 KCAL (905 KJ).
EIWIT: 10 G. VET: 11 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 19 G.

⌚ 20 MINUTEN 🍴 9 STUKS 🍴 HAPJES

BENODIGDHEDEN

- 260 g Flammkuchendeeg
- 100 g crème fraîche
- 1 losgeklopt ei
- Stuk prei van 15 cm (zeer fijn gesneden)
- 9 plakjes Spianata Romana
- Nootmuskaat
- Peper

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 250 graden.
2. Rol het deeg uit op een bakplaat met bakpapier en verdeel het deeg in 9 stukken van ongeveer 8 cm.
3. Smeer de stukken in met crème fraîche en bestrooi het met nootmuskaat en peper.
4. Verwarm een paar lepels water in een pannetje, voeg de fijngesneden prei toe en laat dit in 2 minuten zacht worden. Laat de prei uitlekken op keukenpapier.

5. Leg de plakjes Spianata Romana op de stukjes Flammkuchen en verdeel hierover de prei.

6. Vouw eerst de randjes naar binnen en rol de velletjes Flammkuchen op en bestrijk ze met het losgeklopte ei.

7. Bak de loempia's in de oven in 12 minuten goudbruin.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 150 KCAL (630 KJ). EIWIT: 6 G. VET: 8 G (WAARVAN 4 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 14 G.



Tex Mex Loempia Snake

⌚ 40 MINUTEN 🍴 6 PERSONEN 🍴 HAPJES

BENODIGDHEDEN

- 200 g kipfilet, in stukjes gesneden
- 225 g bladerdeeg (5 blaadjes)
- 200 g rode kidneybonen (20 bonen apart houden)
- 75 g mais
- Halve rode puntpaprika, in reepjes gesneden
- Halve rode ui, fijngesneden
- 50 g geraspte cheddarkaas
- 2 el arachideolie
- 1 losgeklopt ei (om te bestrijken)
- 3 el peterselie (fijnggehakt)
- 10 kleine tomaatjes, doormidden gesneden
- 1 el Tex Mex kruidenmix
- Zout
- Potje tacosaus (230 g)

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 210 graden.
- 2.** Ontdooi 5 blaadjes bladerdeeg op bakpapier en leg dit op het bakblik. Plak de blaadjes aan elkaar met water zodat een lange lap ontstaat.
- 3.** Verwarm de olie in een koekenpan en bak de kipfilet en de groenten (behalve de tomaatjes!) even aan met de Tex Mex kruidenmix en een beetje zout. Voeg de helft van de gehakte peterselie toe en laat het afkoelen.
- 4.** Schep de afgekoelde vulling op het bladerdeeg met vervolgens de geraspte kaas.
- 5.** Vouw het bladerdeeg voorzichtig dicht en plak het met water aan elkaar. Zorg dat het deeg heel blijft.
- 6.** Buig 'de slang' (ongeveer 50 cm) een beetje en bestrijk deze met het losgeklopte ei. Bak hem 20 minuten in de oven.
- 7.** Steek de boontjes en tomaatjes die apart zijn gehouden aan de prikkers.
- 8.** Serveer de loempiaslang en de prikkers met de overige peterselie en de tacosaus. Of laat je fantasie de vrije loop om de slang zo mooi mogelijk te maken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 290 KCAL (1220 KJ). EIWIJ: 17 G. VET: 12 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 26 G.



Een verrassing 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 is. 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.

Filet-preitje

Een smakelijk en mild gekruid varkenslapje, goed gevuld met een lichte smaak van uien. Bak het vlees 5 tot 7 minuten in een koekenpan op middelmatig vuur. Tip: serveer het vlees met gestampte aardappels met prei en krokant gebakken blokjes ontbijtspek.

VAN 4 T/M
17 JANUARI

100 gram
€ 1,95



Chicken Basterd

Zeermals en lekker gekruid kippendijenvlees met een oosterse twist. Verwarm de oven op 175 graden en na circa 35 minuten staat er een heerlijke Chicken Basterd op tafel. Menusuggestie: zeer smakelijk met broccoli en basmati-rijst.

VAN 18 T/M
31 JANUARI

100 gram
€ 1,25



Sfera di Amore

Malse varkenshaas met een zoet-zilte smaak. In een oven van 180 graden is het varkensvlees in 18 tot 20 minuten gereed. Zorg dat de kerntemperatuur van het vlees 65 graden is. Heerlijk met puree en haricots verts.

VAN 1 T/M
14 FEBRUARI

100 gram
€ 1,95



Carpaccio misto

Zeerdunne laagjes mals rundvlees, afgewisseld met verse spinazie, lekker gekruid. Zacht en crispy. Bak het vlees per kant ongeveer 2 minuten. Lekker met pasta en gegrilde groente.

VAN 15 T/M
28 FEBRUARI

100 gram
€ 2,55



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

BASILICUM	HAM	MIERIKSWORTEL	RUNDERGEHAKT
CANOSA	KAPSALON	MOSTERD	SHOARMA
CHORIZO	KARDEMOM	PAPRIKA	SINAASAPPEL
ENTRECOTE	KNOFLOOK	POMPOEN	SPEKLAP
ERWTENSOEP	LIMOEN	PREI	TOMAAAT
GOULASH	MAIS	ROGGEBROOD	TIJM
GRILLWORST	MAYONAISE	ROOMBOTER	



© 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)
[v/DeKeurslagers](https://www.youtube.com/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 Sissy-Boy)

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 rust copyright.

Algemene opmerkingen over de recepten

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



Kerntemperaturen

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

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



SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

MET 32% SPAARWINST



Gemakkelijk sparen

Bij elke euro die je uitgeeft bij de Keurslager kun je een spaarpunt kopen voor 5 eurocent. Sparen is mogelijk bij elke Keurslager in Nederland.

Besteden zoals jij het wilt!

Ga je spaarpunten inwisselen dan zijn ze 32% meer waard; 0.066 eurocent! Ongemerkt spaar je zo een leuk extraatje bij elkaar met een spaarwinst van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ producten bij de Keurslager
- ✓ contanten
- ✓ cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop



KEUZE UIT RUIM 1.000 ARTIKELEN



www.keurslager.nl/cadeaushop

