PROEF

het vakmanschap van de Keurslager

KEURSLAGER

3 | 2020



STAAT DE BBQ AL AAN?

ZOMERS GEHAKTBROOD

WEER EENS IETS ANDERS
PIZZA OP DE BBQ

DIRECT GAREN
OF INDIRECT GAREN?









IN DEZE PROEF

7 Procureur van de BBQ

Klaar voor de zomer? Klaar voor de BBQ?

9 Picanha met chimichurri
10 Oosterse short ribs
11 Krokante buikspek met ananas
12 Kippenyakitori
13 Suggesties voor heerlijke bijgerechten

15 Zo maak je het lekkerste zomerse gehaktbrood
16 Vertrouwd: risotto van asperges met pancetta
17 Gewaagd: Spaanse risotto met kippendij en scampi's

Twee heerlijke recepten voor pizza op de BBQ

18 Pizza bianca met fricandeau en gegrilde groenten
19 Pizza met bietencarpaccio en Ardenner ham

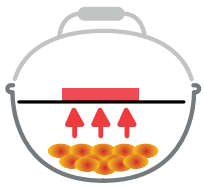
20 Specials van de Keurslager

22 Zomerstoof: in tomaat gestoofde kalfsschenkel

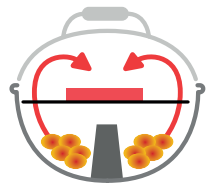
23 Puzzelen met Proef

DIRECT OF INDIRECT GAREN? WAT KIES JIJ?

DIRECT GAREN
Met direct garen gril je rechtstreeks boven de hittebron. Dat doe je met kleine gerechten die een korte bereidingstijd nodig hebben.



INDIRECT GAREN
Bij indirect garen (of low & slow cooking) wordt het gerecht tussen of naast de hittebron geplaatst. Dus niet er pal boven. Indirect garen gebeurt altijd met gesloten deksel. Het is een perfecte methode voor grote stukken vlees die een langere gaartijd nodig hebben, zoals rollades en kip.





“Wat kan ik met een groot stuk procureur op de BBQ?”

Procureur is een gemarmerd deel van het varken en leent zich daardoor uitstekend voor pulled pork. Een gerecht dat langzaam op de barbecue bereid wordt.

Lees verder op pagina 4.

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

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



Langzaam en smaakvol

Met procureur heb je een mooi, groot en sappig braadstuk in handen waar je naar eigen inzicht mee aan de slag kunt. Het vlees wordt steeds vaker verkocht, want het is ideaal voor een populair gerecht: pulled pork.

Wie pak 'm beet vijf jaar terug in de zomer op een (foodtruck)festival was, kon niet om pulled pork heen. Het was hét gerecht dat overal opdook, bij voorkeur tussen een broodje met zoete BBQ-saus en frisse coleslaw (witte kool met dressing). Overgewaaid vanuit de Verenigde Staten, waar deze varkensvleesvariant op draadjesvlees al langer op de radar stond van foodies en BBQ-fanaten, wint pulled pork in Nederland nog altijd aan terrein. Want waar we het een aantal jaar geleden nog overlieten aan de specialisten van foodtrucks, gaan we nu steeds vaker op onze eigen BBQ aan de slag met wat in het Nederlands het beste 'geplukt varkensvlees' genoemd kan worden. De procureur lift als vanzelfsprekend mee op dat succes. De nek van het varken leent zich namelijk het beste voor pulled pork.



Toenemende vraag

Keurslager Marieke Hesselink van Keurslager Hulshof uit Tubbergen ziet ook een toegenomen vraag naar procureur, dat ook onder de minder charmante naam varkensnek te koop is (zie het kader, pagina 6). "Zeker in de BBQ-periode. Consumenten zien het vaker voorbijkomen, in kookprogramma's en kookmagazines, dus worden ze er nieuwsgierig naar. En de manier waarop we barbecueën is aan het veranderen. De consument steekt nu meer tijd en aandacht in de bereiding van grote stukken vlees op de BBQ, zoals côte de boeuf, picanha, lamsbout of een hele kip. Dat was tot vijf jaar terug nog anders." Pulled pork is helemaal hip, ziet Marieke.

Mals en sappig

De procureur is een groot stuk vlees waar slagers de hals- of schouderkarbonade uithalen, een bekender product dan de procureur zelf. Uit één stuk procureur gaan wel 12 tot 14 stukken karbonade. De procureur is mals, donkerroze, doorregen met vet en naast pulled pork geschikt voor een rollade of braadstuk. Leg het dan in zijn geheel op de BBQ of in de oven en braad het vlees tot een kerntemperatuur van 78 graden Celsius. Snijd het vlees vervolgens in mooie plakken. Juist door het hoge vetgehalte leent procureur zich uitstekend voor lang garen in de oven of op een BBQ. Door het langzame garen breekt het proteïnerijke spierweefsel af en wordt het vlees mals. Het smeltende vet houdt het vlees sappig en geeft de rijke smaak. Uitermate geschikt voor pulled pork, dus. Want als je het hebt over dit gerecht, dan heb je het automatisch ook over een lange bereiding en veel geduld.

Bereidingstijd

"Voor pulled pork moet je op tijd je bed uit", grapt Niels Hofste, BBQ-specialist bij Keurslager Hulshof. Afhankelijk van de temperatuur van je BBQ en de dikte van de procureur moet je al snel denken aan een bereidingstijd van 9 tot 12 uur."

"Het is nog beter om het vlees een dag van tevoren te rubben."







Die tijd kan de gemiddelde consument wellicht afschrikken, maar pulled pork is wel eenvoudig te bereiden. De Keurslager adviseert daarin graag. Marieke: "Een kernthermometer is ook hier heel handig, maar in tegenstelling tot bijvoorbeeld rundvlees is het niet erg als je vijf graden te ver doorgaart. Laat de procureur een half uur langer liggen en er is niks aan de hand. Ga je met rundvlees twee graden te ver, dan verliest het al veel van zijn malsheid."

Zelf aan de slag

Wie aan de slag gaat met verse pulled pork en de hele 9 tot 12 uur zelf wil garen, doet er goed aan een degelijke BBQ aan te schaffen. Eén die met een deksel afgesloten kan worden, waarmee je de temperatuur goed kunt regelen én op een constante 100 graden Celsius kunt houden. Stap twee is het goed nadenken over de smaken die je wilt toevoegen. Niels heeft enkele tips: "Zoet en kruidig passen perfect bij pulled pork. Appel, ketchup, honing, worcestersaus. En bij kruidig moet je denken aan chili- en paprikapoeder en cayenne-peper." Bij een winterbarbecue adviseert Niels het toevoegen van een bruin biertje. Het gebruik van een rub heeft de voorkeur boven een marinade, omdat het sneller werkt en je dit beter gelijkmatig over het vlees kunt verdelen. Bij het gebruik van een kruidenrub, die je kant-en-klaar ook bij de Keurslager kunt kopen, moet je wel het vlees eerst goed droog maken. Doe dit minimaal 2 tot 3 uur voor je gaat barbecueën, dan zijn de smaken goed ingetrokken. Beter nog is om het vlees een dag van tevoren te rubben."

Voorgegaard

Wie niet de juiste BBQ of de tijd heeft, kan bij Keurslager Hulshof en veel collega-Keurslagers ook een voorgegaarde en licht gepekelde procureur bestellen. De bereiding daarvan duurt – ook weer afhankelijk van de temperatuur van de BBQ en de dikte van het vlees – 1 tot 1,5 uur. "Ideaal voor de consument die pulled pork wil proberen, maar er minder tijd in kan steken", zegt Marieke. " Nadat je de procureur goed hebt opgewarmd, hoef je hem alleen nog maar te 'pullen', het uit elkaar trekken met twee vorken. Wanneer het vlees daar-voor gereed is, zie je als het wat uit elkaar begint te vallen."

Dus wie zelf aan de slag wil met pulled pork of voor de snelle variant gaat, de Keurslager heeft voor beide een mooi stuk procureur in huis. ●



WEETJE

Chique naam

Het is een wat mysterieuze en tegelijkertijd chique naam voor een stuk vlees. Maar waar de term procureur voor de nek van het varken vandaan komt, is niet een-twee-drie te achterhalen. Sterker, een online zoektocht levert slechts een halfslachtige poging op die de naam koppelt aan de juridische functie 'procureur'. In de Verenigde Staten noemen ze het deel van het varken waar de procureur aan vast zit, de schouder, Boston Butt of Pork Butt. Ook een bijzondere naam. Butt doet denken aan de kont van het varken, maar heeft daar dus niets mee te maken. Butt is oud-Engels voor vat en verwijst naar de vaten waar het vlees vroeger in vervoerd werd.



Zie pagina 2 voor toelichting op direct en indirect garen.

Procureur van de BBQ

2 UUR 4 TOT 6 PERSONEN BBQ-GERECHT

BENODIGDHEDEN
- 1,5 kg procureur

VOOR DE RUB
- 45 g bruine suiker
- 45 g zout
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 30 g paprikapoeder
- 3 el grof gemalen zwarte peper
- 1 tl 5 Spices (kruidenmengsel)
- 4 el rijstazijn
- 3 el honing
- 1 el bruine basterdsuiker
- 1dl water
- Zout

VOOR DE SAUS
- 2 el azijn
- 6 el hoisinsaus
- ½ tl cayennepeper

BEREIDING

1. Meng de ingrediënten voor de rub door elkaar en wrijf de procureur er mee in. Laat het een nacht intrekken.
2. Laat het vlees op kamertemperatuur komen.
3. Bereid de BBQ met een directe en indirecte zone voor op 150 graden.
4. Gril het vlees op de directe zone (regelmatig omdraaien).
5. Leg het vlees in een aluminium bak.
6. Meng de ingrediënten voor de saus. Schenk de saus over het vlees.
7. Plaats het vlees in de indirecte zone van de BBQ en laat het langzaam in de saus garen tot een kerntemperatuur van 75 tot 80 graden.
8. Schenk de saus in een bakje en serveer deze er los bij.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 690 KCAL (2900 KJ). EIWIT: 58 G. VET: 37 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 31 G.

Salade met komkommer en pinda's

20 MINUTEN 4 TOT 6 PERSONEN BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 2 kleine rode chilipepers, zonder zaadjes, in ringetjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 komkommers (lange repen met dunschiller)
- 250 g taugé
- 40 g gehakte geroosterde pinda's
- 4 sjalotjes, ringetjes
- 16 muntblaadjes
- 2 el arachideolie
- 1 el palmsuiker
- 80 ml limoensap
- 2 el vissaus
- Peper en zout

BEREIDING

1. Maak een dressing van knoflook, arachideolie, palmsuiker, vissaus, zout, peper en limoensap. Meng tot de suiker is opgelost.
2. Leg de komkommerreepjes, taugé, sjalotringetjes en chilipeperringetjes in een schaal. Verdeel de muntblaadjes erover en voeg de dressing toe.
3. Strooi tot slot de geroosterde pinda's erover.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 165 KCAL (695 KJ). EIWIT: 5 G. VET: 11 G (WAARVAN 9 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.



CHECK DE RECEPTVIDEO:

TIP

Serveer bij de picanha grof brood. Heerlijk!

BBQ-TIJD

Najaar, winter, voorjaar, zomer. De barbecue maakt zeker als de dagen het langst zijn vele uren. Laat je voor verrassende BBQ-ideeën en heerlijk passende bijgerechten inspireren door de Keurslager.

Zie pagina 2 voor toelichting op direct en indirect garen.

PICANHA MET CHIMICHURRI

4 UUR 4 PERSONEN BBQ-GERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg picanha (staartstuk)
- 50 g grof zeezout

CHIMICHURRI

- 1 bosje platte peterselie
- Half bosje koriander
- 4 el citroensap
- 2 rode pepers
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 takjes verse tijm
- 4 el rodewijnazijn
- 100 ml olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING PICANHA

1. Haal de picanha een uur voor de bereiding uit de koeling en steek de barbecue aan voor indirecte garing.
2. Snijd de vetkant van het vlees kruiselings in en wrijf het vlees in met grof zeezout. Leg de picanha op de indirecte zone van de BBQ en laat het vlees garen tot een kerntemperatuur van 40 graden.
3. Verplaats het vlees naar de directe zone (het rooster direct boven de warmtebron) en gril het vlees tot een kerntemperatuur van 48 graden en de vetrand lekker knapperig is.
4. Haal de picanha van de BBQ en laat het vlees 10 minuten rusten voordat je het gaat snijden. Let op: snijd het vlees tegen de draad in. Vraag de Keurslager om er een inkerving in te zetten van welke kant er gesneden moet worden.

BEREIDING CHIMICHURRI

Doe alle ingrediënten in een beker en mix alles grof met een staafmixer. Voeg wat olijfolie toe als het te droog is. Laat de chimichurri minimaal een half uur staan zodat de ingrediënten goed kunnen intrekken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 595 KCAL (2500 KJ). EIWIT: 54 G. VET: 40 G (WAARVAN 31 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.



OOSTERSE SHORT RIBS

5 UUR 4 PERSONEN BBQ-GERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg doorregen short ribs, schoongemaakt door de Keurslager
- 50 g pinda's, zonder vel, geroosterd en grof gehakt
- 2 lente-uitjes, fijngesneden
- 1 rode peper, fijngesneden
- 2 el komijn
- Peper en zout

OOSTERSE SAUS

- 350 ml kippenbouillon
- 100 g suiker
- 200 ml sojasaus
- 4 teentjes knoflook, fijngesneden
- 4 rode pepers, fijngesneden
- 5 kruidnagels
- 2 stuks steranijs
- 2 kaneelstokjes
- 3 g venkelzaadjes
- Rasp van 1 mandarijn
- Peper en zout

BEREIDING

1. Laat de short ribs op kamertemperatuur komen en verwarm de BBQ tot 110 graden (indirect garen).
2. Meng de peper, het zout en de komijn door elkaar en wrijf de short ribs ermee in. Doe dit bij voorkeur een dag van tevoren.
3. Gaar het vlees indirect op de BBQ met gesloten deksel tot een kerntemperatuur van 85 graden.
4. Maak ondertussen een saus door alle ingrediënten goed te mengen en 30 minuten te laten inkoken. Zeef daarna de saus.
5. Verhoog de temperatuur van de BBQ tot 180 graden.
6. Besmeer de short ribs met de saus en leg ze 15 minuten op de BBQ (als deze op temperatuur is). Het vlees moet een kerntemperatuur van 85 à 90 graden hebben.
7. Bestrooi tot slot de short ribs met de pinda's, rode peper en lente-ui.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 850 KCAL (3570 KJ). EIWIT: 33 G. VET: 66 G (WAARVAN 40 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 30 G.

Zie pagina 2 voor toelichting op direct en indirect garen.



KROKANTE BUIKSPEK MET ANANAS

120 MINUTEN 4 PERSONEN BBQ-GERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg buikspek met zwoerd
- 100 g keukenzout
- Plantaardige olie
- 1 verse ananas
- 20 g koriander, fijngehakt
- Potje salsasaus (230 g)

BEREIDING

1. Verhit de barbecue tot 180 graden.
2. Snijd met een scherp mes (bij voorkeur een nieuw of schoon stanleymes) inkepingen in het vet van de buikspek (niet in het vlees eronder). Zout het vet goed door het in de inkepingen te wrijven. Laat het vlees 20 minuten rusten in de koelkast.
3. Veeg het overtollige zout en vocht weg en wrijf de huid nu in met de olie. Leg het vlees ongeveer 90 minuten op een rooster in de barbecue om indirect te garen tot een kerntemperatuur van 78 graden.
4. Snijd voorzichtig de schil van de ananas af en snijd het vruchtvlees in de lengte doormidden. Als het vlees 1 uur op de BBQ ligt, leg dan een helft van de ananas erbij en bak deze 30 minuten mee.
5. Verwijder de kern van de andere helft van de ananas en snijd deze in dobbelsteentjes. Meng ze in een kom met de fijngehakte koriander.
6. Haal het buikspek en de ananas van de barbecue en snijd beide in plakjes. Serveer het gerecht met wat salsasaus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 825 KCAL (3465 KJ). EIWIT: 32 G. VET: 64 G (WAARVAN 44 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.



CHECK DE RECEPTVIDEO:

KIPPENYAKITORI

30 MINUTEN · 4 PERSONEN · BBQ-GERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 kippendijen
- 4 el olijfolie
- 8 lente-uitjes, gesneden in stukjes met lengte van 2,5 cm

SAUS

- 500 ml kippenbouillon
- 2 lente-uitjes
- 1 stuk gember, ongeveer 2,5 cm groot, in plakjes
- 50 ml sake
- 100 ml mirin
- 1 el suiker
- 30 ml citroensap
- 50 ml zoete sojasaus
- 50 ml water
- Peper en zout

BEREIDING

1. Doe alle benodigdheden voor de saus in een pan, breng het geheel aan de kook en laat het indikken tot de helft en de saus dik en glanzend is.
2. Snijd de kippendijen in reepjes. Rijg de kip aan een spies, wissel elk stuk kip af met een stukje lente-ui en bestrijk het met een beetje olie.
3. Als de BBQ gereed is, gril dan in de directe zone de kipspiesjes voorzichtig en keer ze regelmatig om. Doop de kipspiesjes, als ze bijna gaar zijn, in de saus en gril ze kort na (om te karamelliseren en te garen).
4. Serveer de kip met de saus.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 565 KCAL (2375 KJ). EIWIT: 36 G. VET: 31 G (WAARVAN 23 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 35 G.

Zie pagina 2 voor toelichting op direct garen.



CHORIZO-SINAASAPPEL-OLIJF ROMAINE SALADE

25 MINUTEN 4 PERSONEN BBQ-BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g chorizo
- 6 el extra vergine olijfolie
- 3 el rodewijnazijn
- 2 tl venkelzaad, geroosterd en geplet
- 1 tl Dijon mosterd
- 2 kroppen Romainesla (bindsla)
- 1 komkommer, gesneden in blokjes
- 2 sinaasappels, in partjes
- 60 g zwarte olijven, gesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Haal het vel van de chorizo en snijd de worst in plakjes van een halve centimeter. Bak het vlees 5 minuten in olie.
2. Meng 5 el olijfolie, rodewijnazijn, het venkelzaad en de mosterd in een kom. Breng op smaak met zout en peper en roer het geheel goed door.
3. Scheur de sla in stukken en leg deze in een schaal. Voeg de afgekoelde plakjes chorizo, de komkommers, de sinaasappelpartjes en de zwarte olijven toe.
4. Besprenkel vlak voor het opdienen de salade met 1 el olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 450 KCAL (1890 KJ). EIWIT: 14 G. VET: 39 G (WAARVAN 30 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 9 G.

SPERZIEBONEN EN GEMALEN ZOUT-EN-AZIJNCHIPS

10 MINUTEN 4 PERSONEN BBQ-BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 zak aardappelchips met zout en azijn, geplet
- Rasp van 1 citroen
- 1 el verse platte peterselie, fijngesneden
- 900 g sperziebonen
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap
- Peper en zout

BEREIDING

1. Blancheer de sperziebonen.
2. Meng de aardappelchips, het citroenrasp en de peterselie in een kom.
3. In een andere kom gaan de sperziebonen, olijfolie en citroensap bij elkaar. Peper en zout naar smaak toevoegen. Roer daar vervolgens het chipsmengsel doorheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 350 KCAL (1470 KJ). EIWIT: 7 G. VET: 19 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 33 G.

ROMIGE AARDAPPELSALADE

25 MINUTEN 4 PERSONEN BBQ-BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g gekookte ham (vleeswaren), fijngesneden
- 1 kg vastkokende aardappelen, geschild
- 150 ml zure room
- 100 ml mayonaise
- 3 el citroensap
- 2 el Dijon mosterd
- 2 stengels bleekselderij, zeer fijn gesneden
- 1 kleine venkel, zonder hart en zeer dun gesneden
- 40 g verse platte peterselie, fijngesneden
- 20 g verse dragon, gehakt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de geschilde aardappelen in blokjes van 1 cm en kook ze in water met wat zout in circa 12 minuten gaar. Giet ze af en laat ze uitlekken.
2. Klop de zure room, mayonaise, het citroensap en de mosterd in een kom tot een geheel. Doe er naar smaak peper en zout bij.
3. Voeg de warme aardappelen toe en roer deze goed door elkaar. Laat het geheel afkoelen tot kamertemperatuur.
4. Voeg de ham, selderij, venkel, peterselie en dragon toe. Roer het geheel goed om.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 520 KCAL (2185 KJ). EIWIT: 17 G. VET: 29 G (WAARVAN 20 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 45 G.

PROSCIUTTO DRUIVENSALADE

25 MINUTEN 4 PERSONEN BBQ-BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 plakjes prosciutto of Italiaanse rauwe ham
- 1 kg blauwe en witte pitloze druiven
- 100 g roomkaas, op kamertemperatuur
- 100 g zure room
- 3 el bruine suiker
- 200 g geroosterde pecannoten
- Zout

BEREIDING

1. Halveer de druiven.
2. Roer de roomkaas, zure room, het zout en 2 el bruine suiker in een kom tot de suiker is opgelost. Voeg de druiven en stukjes prosciutto toe en roer het geheel voorzichtig om.
3. Strooi de pecannoten en de resterende bruine suiker er net voor het serveren bovenop.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 780 KCAL (3275 KJ). EIWIT: 16 G. VET: 54 G (WAARVAN 40 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 55 G.

Smullen in de zomer

Zomers gehaktbrood

20 MINUTEN , 1 UUR OVENTIJD 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 20 dunne plakjes ontbijtspek
- 500 g kipgehakt
- 300 g varkensgehakt
- 100 g rode geroosterde paprika, zonder schil
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 tl geraspte verse gember
- 50 g gepelde pistachenoten, grof gehakt
- 1 takje verse tijm
- 1 ei, licht geklopt
- 5 hardgekookte eieren, gepeld
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Wrijf de binnenkant van een terrinevorm (of een cakeblik) van 1,5 liter licht in met olijfolie en bedek de bodem en de zijkanten met de plakjes ontbijtspek. Laat de plakjes elkaar iets overlappen.
3. Leg daar de geroosterde paprika op en bewaar enkele stukjes paprika om deze op de bovenkant van de vorm te leggen.
4. Meng in een grote kom het varkensgehakt, kipgehakt, de knoflook, gember, pistachenoten, tijmblaadjes, peper, zout en het losgeklopte ei.
5. Doe de helft van het mengsel in de terrinevorm. Leg de gekookte eieren in het midden en snijd de uiteinden plat zodat de eieren mooi tegen elkaar aan liggen. Leg het resterende mengsel er bovenop en de overgebleven paprika daar overheen. Vouw als laatste de overtollige reepjes ontbijtspek eroverheen en druk deze voorzichtig naar beneden.
6. Bedek de terrinevorm met aluminiumfolie en plaats deze in een ovenschaal. Voeg daarna heet water toe tot halverwege de vorm. Bak in 1 uur gaar of tot de kerntemperatuur 70 graden is.
7. Haal het gehaktbrood uit de oven en laat het afkoelen. Snijd om te serveren mooie plakken.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 700 KCAL (2940 KJ). EIWIT: 63 G. VET: 48 G (WAARVAN 34 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.



Risotto alla...



Een klassieke risotto is al heerlijk van zichzelf. Voeg asperges en pancetta toe en er ontstaat een gerecht dat nog verleidelijker is. En wat te denken van een Surf & Turf risotto?

Risotto met asperges, pancetta en babyspinazie

30 MINUTEN 4 PERSONEN
LUNCHGERECHT/HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 80 g pancetta
- 20 witte asperges
- 400 ml groentebouillon
- 40 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 4 el geklopte slagroom
- 100 g babyspinazie
- 2 el witte port
- 2 el olijfolie

BEREIDING

1. Schil de asperges en verwijder de onderkant. Snijd de asperges heel klein (ter grootte van een rijstkorrel).
2. Kook de aspergerijstkorrels in de bouillon beetgaar, tot het vocht is verdampt.
3. Voeg de geraspte Parmezaanse kaas, room en olijfolie toe.
4. Snijd de pancetta in kleine stukken en bak deze even in een droge koekenpan tot het knapperig bruin is.
5. Verwarm de aspergerisotto tot die smeuïg is.
6. Leg een kookring van 10 cm doorsnede op voorverwarmde borden en schep hier de aspergerisotto in. Verdeel de spinazieblaadjes en de pancetta over het bord.
7. Blus het vet uit de pan af met een scheutje witte port en schep dit over de babyspinazieblaadjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 300 KCAL (1260 KJ). EIWIT: 10 G. VET: 25 G (WAARVAN 15 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 8 G.



TIP

Voeg wat extra groenten toe, zoals erwtjes en boontjes. Blancheer ze wel eerst even.

Spaanse risotto met kippendij en scampi's

35 MINUTEN 4 PERSONEN LUNCHGERECHT/HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g kippendijen, in stukken van 5 cm
- 150 g gesneden chorizo
- 8 scampi's
- 500 g Arboriorijst
- 1 grote rode ui, in ringen gesneden
- 3 el witte wijn
- 8 saffraandraadjes, geweekt in de witte wijn
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 1 grote rode paprika, in repen gesneden
- 20 kleine tomaatjes
- 1 l kippenbouillon (warm)
- 2 el gerookt paprikapoeder
- 8 el olijfolie
- 1 citroen, partjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Verhit in een paellapan (of een grote koekenpan) 6 el olijfolie en bak hierin de chorizo. Schep de chorizo uit de pan op een bordje en bewaar dit.
3. Bak in dezelfde pan (met de achtergebleven olijfolie) de kippendijen 5 minuten, samen met de repen paprika, uienringen, paprikapoeder, geperste knoflook en saffraan. Schep dit ook op een bord.
4. Doe de resterende olijfolie in de pan en strooi hier de rauwe Arboriorijst in. Meng dit goed door elkaar. Schenk de warme bouillon en de witte wijn erbij en roer dit voorzichtig door. Zorg dat de rijst helemaal onder het vocht staat.
5. Rangschik de kippendijen, chorizo, scampi's, paprika, tomaatjes en ui over de rijst. Voeg naar smaak peper en zout toe.
6. Laat het geheel zachtjes koken. Schenk er, indien nodig, nog wat bouillon op totdat de rijst gaar is. De rijstkorrel moet zacht van buiten en een beetje hard van binnen zijn.
7. Serveer de risotto met een of twee partjes citroen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 1145 KCAL (4810 KJ). EIWIT: 53 G. VET: 54 G (WAARVAN 41 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 107 G.



De BBQ als pizzaoven

TIP

Deze heerlijke zomerse pizza's bereid je ook zonder BBQ in een eenvoudige keukenoven!

Je kunt je barbecue zo heet stoken dat je hem ook als pizzaoven kunt gebruiken. Met een pizzasteen bak je dan de lekkerste pizza's. Succes verzekerd!

Pizza met bietencarpaccio en Ardenner ham

30 MINUTEN 1 PIZZA VOOR 4 PERSONEN
SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g Ardenner ham, gesneden
- 1 rol koelvers bladerdeeg (270 g)
- 250 g ricotta
- 25 g geraspte Parmezaanse kaas
- 1 rode biet
- 1 gele biet
- 100 g geitenkaas
- Bakvorm (doorsnede 28 cm)
- Bakbonen (600 g)
- 1 ei
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de BBQ met de pizzasteen tot 220 graden.
2. Klop het ei los.
3. Leg eerst het deeg met bakpapier op de pizzasteen. Plaats in het midden van het deeg de bakvorm en vul deze met bakbonen om ervoor te zorgen dat het bladerdeeg in het midden niet omhoog komt. Besmeer het zichtbare bladerdeeg met het losgeklopte ei en bak de pizza-bodem in 8 tot 10 minuten op de BBQ.
4. Schaaf ondertussen dunne plakjes van de biet met behulp van een mandoline en besmeer de plakjes met olijfolie. Voeg peper en zout naar smaak toe en gril er in een grillpan of op het BBQ-rooster strepen op.
5. Roer de ricotta los en voeg er de Parmezaanse kaas aan toe.
6. Haal de pizzabodem van de BBQ. Verwijder de bakvorm met bakbonen.
7. Smeer het middelste gedeelte in met het ricottamengsel en verdeel de gegrilde bieten erover. Verkruimel de geitenkaas daaroverheen en plaats de pizza terug op de BBQ, totdat de kaas is gesmolten of iets gekleurd. Let op: dit gaat zeer snel.
8. Haal de pizza van de BBQ en leg er de plakjes Ardenner ham op.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 640 KCAL (2690 KJ). EIWIT: 30 G. VET: 43 G (WAARVAN 21 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 32

Pizza bianca met fricandeau en gegrilde groenten

30 MINUTEN 1 PIZZA VOOR 4 PERSONEN
SNACKGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g fricandeau (vleeswaren)
- 1 rol koelvers pizzadeeg (400 g)
- 125 g mascarpone
- 1 el truffelolie
- 1 groene courgette
- 1 gele courgette
- 1 knol venkel
- 1 bol mozzarella, in plakjes gesneden
- 50 g geraspte pecorino kaas
- 50 g groene olijven, in plakjes gesneden
- Olijfolie
- Gerookt zeezout (Maldon)
- Peper en zout

BEREIDING

1. Roer de mascarpone los met de truffelolie en breng dit op smaak met peper en zout.
2. Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakken en snijd ook de venkelknol in dunne plakken, eventueel met behulp van een mandoline.
3. Verwarm de BBQ tot 220 graden (directe garing).
4. Besmeer de groenten met olijfolie, zout en peper en leg ze op het rooster van de barbecue tot de groenten mooie grill-strepen hebben. De groente hoeven niet gaar te zijn.
5. Verhoog de temperatuur van de BBQ naar 320 graden en laat de pizzasteen 30 minuten voorverwarmen op de BBQ. De pizza kan ook worden gebakken op een bakplaat in de oven, 15 tot 20 minuten op 220 graden.
6. Besmeer het deeg met de mascarpone en verdeel de mozzarella, gegrilde groenten en olijven en de pecorino kaas.
7. Leg de pizza met bakpapier op de steen (dit gaat makkelijk met een pizzaschep of schuif hem van de snijplank af op de steen) en sluit de BBQ snel zodat de warmte binnen blijft. Let goed op met het openen van de BBQ (temperatuur is nu heel erg hoog!). Bak de pizza in 4 tot 5 minuten (afhankelijk van de dikte van het deeg en de ingrediënten) gaar en krokant.
8. Haal de pizza van de BBQ.
9. Leg de plakjes fricandeau op de pizza en bestrooi het geheel met peper en gerookt zeezout.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 770 KCAL (3235 KJ). EIWIT: 33 G. VET: 45 G (WAARVAN 24 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 56 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.

Zomers rolletje

Een vorstelijk en verrassend gekruid gehaktrolletje. Klaar in ongeveer 12 minuten door het vlees in een koekenpan op middelmatig vuur regelmatig om te draaien.

VAN 1 T/M 7 JUNI

100 gram € 2,25



Summer Bite

Een heerlijk variatie aan gehaktballetjes. Bij voorkeur in 8 tot 10 minuten grillen op de BBQ (direct garen op 175˚C). Draai de balletjes op tijd om. In een koekenpan zijn de gehaktballetjes in circa 10 tot 12 minuten op middelmatig vuur klaar.

VAN 8 T/M 21 JUNI

per stuk € 1,95



Kip Oranje

Een zacht stukje kip met een lichtzoete smaak. Schroei de kip rondom dicht op middelhoog vuur. Laat het vlees in een klein kwartiertje zachtjes verder garen met de deksel schuin op de pan. Draai de kip regelmatig om.

VAN 22 JUNI T/M 5 JULI

100 gram € 2,35



BBQ mixed-bite

Een smakelijke spies met een mix van gekruid kippen-, varkens- en rundvlees. Bereiden door 6 tot 8 minuten te grillen op de BBQ (direct garen op 200˚C) of in 8 tot 10 minuten in een hete grillpan.

VAN 6 T/M 19 JULI

per stuk
€ 2,95



Japanse vlam

Heerlijk zacht kalkoenvlees, oosters fris en een lichtzoet gekruid. Bereiding: 6 tot 8 minuten op de BBQ (direct garen op 180 tot 200˚C) of in 8 minuten in een hete grillpan.

VAN 20 JULI T/M 2 AUGUSTUS

per stuk
€ 1,95



Meat Lasagne

Zacht gegaard varkensvlees met een verrassende bite. Bereiden in 15 minuten in een voorverwarmde oven van 180˚C.

VAN 3 T/M 16 AUGUSTUS

100 gram
€ 1,65



Boswachtersvink

Gehaktrolletje met milde truffel en een nootachtige smaak. In een braadpan op middelhoog vuur rondom dichtschroeien en zachtjes verder garen in 12 tot 14 minuten met de deksel schuin op de pan.

VAN 17 T/M 30 AUGUSTUS

100 gram
€ 1,85



Zomerse stoofpot

Zie pagina 2 voor toelichting op direct garen.

In tomaat gestoofde kalfsschenkel

90 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 kalfsschenkels
- 2 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 200 ml runderbouillon
- 4 el panko (broodkruim)
- Rasp van 1 citroen
- 250 g tomaten, ontveld en in stukken gesneden
- 1 el gehakte peterselie
- 2 el gedroogde marjoraan
- 2 el suiker
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de BBQ tot 180 graden (direct garen).
2. Maak de saus door de stukken tomaat, samen met zout, peper, suiker en gedroogde marjoraan te koken.
3. Wrijf de kalfsschenkels in met olijfolie, bestrooi met zout en gril de kalfsschenkels aan beide kanten op de BBQ tot er grillstrepen ontstaan.
4. Breng de BBQ terug naar 140 graden en leg de kalfsschenkels in de dutch oven (of een gietijzeren pan met deksel). Schenk de tomatensaus erover, samen met de bouillon en voeg peper en zout naar smaak toe. Laat het geheel op de BBQ 15 minuten sudderen zonder deksel.
5. Leg het deksel op de pan en laat het gerecht 1,5 tot 2 uur zachtjes stoven.
6. Haal het deksel van de pan, bestrooi het vlees met broodkruim, gemengd met knoflook, citroenschil en de peterselie en laat de open pan nog 10 minuten in de BBQ staan.
7. Serveer met pasta of brood en een groene salade.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 270 KCAL (1135 KJ). EIWIT: 28 G. VET: 12 G (WAARVAN 10 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 12 G.



TIP

Een dutch oven kun je eenvoudig bestellen via onze webshop: cadeaushop.keurslager.nl

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

ANANAS
AZIJN
BAKBONEN
BAKVORM
BIET
BOSUI
CHILIPEPER
CHORIZO
CITROEN
COURGETTE
DRAGON
DRUIF
GEMALEN
GEMBER
HONING
KIPPENYAKITORI
KOMKOMMER
KRUIDENMENGSEL
MIRIN
MOSTERD
PAKSOI
PANKO
PECANOTEN
PECORINO
PINDA
RIBS
ROMAINE
ROOM
RUB
SAKE
SALSASAUS
SJALOTJES
SUIKER
TOMAAT
ZOUT
ZWOERD

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

©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. 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
Rita Hooghuis (Voor het creëren van smaken en sferen)
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 4 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

KEURSLAGER

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. 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:

- ✓ **aankopen bij de Keurslager**
- ✓ **cash**
- ✓ **Voor leuke cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop** (keuze uit ruim 1.000 artikelen)

www.keurslagerspaarprogramma.nl


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl