

PROEF

het vakmanschap van de Keurslager



3 | 2024

Iets lekkers op tafel?



Rumpsteak tagliata
MET ITALIAANSE STAMP

DE SUKADELAP
Knuffel op je bord

Ambachtelijke
ROOKWORST

IN DEZE PROEF



- 3 Hoe bereid ik het beste mijn favoriete karbonade?
- 5 Schouderkarbonade met romig gekaramelliseerde uiensaus
- 6 Liefde voor het vak: ambachtelijke rookworst
- 8 Traybake met rookworst en mosterd-mayonaise
- 9 Gebakken sinaasappelkip met bospeen en pappardelle
- 10 Zo mooi is vlees: sukade
- 11 Rendang met mango-chilisorbet

GENIETEN VAN VARIATIE

- 12 Noedelsoep met biefstukpuntjes
- 13 Tarte tatin met witlof, Munster en Serranoham
- 14 Traybake met Griekse kip en citroenyoghurt
- 15 Italiaanse boerenkoolstampot met rumpsteak tagliata

KOKEN MET DE KIDS

- 16 Naan met shoarmagehakt en tzatziki
- 17 Wraps met half-om-halfgehakt

VERTROUWD EN GEWAAGD

- 18 Gestoomde short ribs in rodewijnsaus
- 19 Aziatische beefrib fingers

20 Specials

RIJKELIJK BELEGD

- 22 Ciabatta met prosciutto en Spianata Romana
- Focaccia Vitello Tonnato

23 Puzzelen met Proef

‘Wat eten we vandaag?’



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

Hoe bereid ik het beste mijn favoriete karbonade?

Volgens veel vleesliefhebbers gaat er niets boven een heerlijk bereide karbonade. Maar over welke karbonade gaat het dan? De hals-, de rib- of de haaskarbonade? Marco Oskam, eigenaar van Keurslagerij Van Kesteren in Woerden, legt graag de verschillen uit.

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)

“Karbonades variëren in malsheid, smaak en vetgehalte.”

De verschillen in karbonade hebben alles te maken met het deel van het varken waar het vlees zich bevindt, de textuur en het vetgehalte. Die drie aspecten hebben ook betrekking op de manier waarop je jouw stukje vlees het beste kunt bereiden.

De streng

Een karbonade wordt gesneden van de karbonadestreng die loopt van de nek, over de hele rug van het varken, tot aan de ham. Overigens is dit niet uniek voor varkens: ook bij runderen en lammeren levert een dergelijke streng verschillende soorten populair vlees op, denk aan de T-bonesteak (rund) en het lamsrack (lam). Dit zijn eigenlijk karbonades.

De halskarbonade vraagt wat geduld

Marco: “Karbonade is over het algemeen niet zo moeilijk om klaar te maken, maar je moet wel op een paar dingen letten. De halskarbonade, ook wel schouderkarbonade genoemd, is wat donkerder en grover van structuur. Het heeft een hoger vetpercentage

en dat zorgt voor meer smaak. Heb je tijd? Dan is de halskarbonade een echte aanrader! Houd het simpel: kruid het vlees alleen met peper en zout. Dat is voldoende. Doe royaal boter in de pan, waarmee je ook een heerlijke jus maakt, en braad de halskarbonade in 20 minuten tot een half uur. Laat het vlees vervolgens nog drie kwartier sudderen. Dan wordt het heerlijk boterzacht. Je kunt er de meest uiteenlopende groenten bij presenteren. Hetzelfde geldt voor de aardappelbereiding. Mijn favoriet: verse sperziebonen en gekruide krieltjes.”

De ribkarbonade, veelzijdig en makkelijk

“Ribkarbonade heeft een wat dunner vetrandje en is daardoor vrij mals. Vaak verwerken we de ribkarbonade tot spareribs en varkensfilet. Dunne filetlapjes zijn uitermate geschikt voor lichte maaltijden, bijvoorbeeld als onderdeel van een salade. Ribkarbonade kun je op meerdere manieren bereiden. Zo is het malse stukje vlees enorm lekker van de barbecue, maar kun je de ribkarbonade ook bakken: in

15 minuten op hoog vuur in de pan is het gaar. Let er wel op dat je het vlees niet te lang bakt, want dan kan het droog worden. Laat de ribkarbonade na het bakken 5 minuten rusten in aluminiumfolie, zodat het lekker kan doorgaren aan de binnenkant. Hou je van vlees met een krokant laagje? Paneer de karbonade dan met bloem en ei. Zo krijg je een heerlijk knapperig korstje.”

De haaskarbonade, het meest malse stuk

En dan is er nog haaskarbonade. Marco: “Dat is het meest malse stuk, helemaal achter aan de rug van het varken. Dat is de ‘T-bonesteak’ van het varken met aan één kant het bekende stukje varkenshaas en aan de andere kant een stukje filet. Net als bij ribkarbonade heeft haaskarbonade een laag vetpercentage met een fijne vleesdraad. De haaskarbonade is mooi blank van kleur. Zorg er tijdens de bereiding voor dat je het vlees niet te lang doorbakt, zodat het sappig blijft. Breng het op smaak met zout en peper, doe een beetje boter in de pan en bak de karbonade 8 tot 10 minuten op hoog vuur. Laat het vlees vervolgens 5 minuten rusten in aluminiumfolie voor een malse, rosé binnenkant die bij wijze van spreken smelt op je tong.”

Voor elk wat wils!

“Wat de lekkerste karbonade is, is voor iedereen anders”, zegt Marco. “Heb je na een drukke werkdag bijvoorbeeld geen zin om uitgebreid te koken? Dan raad ik de haas- of ribkarbonade aan. Wil je de tijd nemen of zelfs feestelijk uitpakken? Ga dan voor de halskarbonade. Karbonades verschillen in malsheid, smaak en vetgehalte. Er is voor elk wat wils!” ●



Er zijn verschillende soorten karbonade met elk hun eigen textuur en vetgehalte. Er is voor elk wat wils: ribkarbonade, haaskarbonade, boerenkarbonade (ribkarbonade met spek en zwoerd) en halskarbonade, ook wel schouderkarbonade genoemd.



Kotelet of karbonade?

De benamingen kotelet en karbonade worden door elkaar gebruikt, maar zijn niet helemaal hetzelfde. Als er een stukje rib aan het vlees zit, spreken we van een kotelet. Stukken vlees met een ander bot eraan heten karbonade.

Schouderkarbonade met romig gekaramelliseerde uiensaus

⌚ 35 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g schouderkarbonade (4 stuks)
- 2 el suiker
- 2 el roomboter
- 4 gele uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 takjes rozemarijn
- 350 ml kookroom
- 1 el balsamicoazijn
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de karbonades aan beide kanten met zout en 1 el suiker.
2. Verhit 1 el roomboter in een koekenpan. Bak de karbonades aan beide kanten mooi goudbruin (ze hoeven nog niet gaar te zijn). Haal ze uit de pan. Verhit in diezelfde pan wederom 1 el roomboter.
3. Snipper de uien en pers de knoflook. Rits de blaadjes van de rozemarijn en hak ze fijn. Voeg de ui, knoflook, rozemarijn en 1 el suiker toe aan de pan en zet het vuur laag. Karamelliseer de uien tot ze goudbruin zijn.
4. Schenk de room en balsamicoazijn erbij en laat de saus 5 minuten inkoken (of tot de gewenste dikte). Breng het op smaak met peper en zout.
5. Leg de karbonades terug in de pan en bak tot ze gaar zijn.
6. Serveer de karbonades met de gekaramelliseerde uiensaus. Lekker met haricot verts en pastinaakpuree.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 578 KCAL (2402 KJ). VET: 41,5 G
(WAARVAN 19,4 G ONVERZADIGD). EIWIT: 31,9 G. KOOLHYDRATEN: 18,0 G.

TIP

Garneer het gerecht met geroosterd amandelschaafsel. De geroosterde notensmaak is een mooie match met de lichtzoete uiensaus!





Pure passie leidt tot
heerlijke rookworst

Sappig, hartig, kruidig en enorm lekker. Wij Nederlanders zijn er dol op: rookworst! We eten per persoon zo'n zes stuks per jaar. Traditioneel bij kost zoals stampot óf uit het vuistje. Maar rookworst is veelzijdiger dan menig een denkt. Voor Keurslager Rien Baas uit Leerdam bestaat er niets lekkerder. Hij legt uit hoe hij al 25 jaar op dezelfde ambachtelijke wijze zijn bekroonde rookworsten maakt.

De rookworsten van Keurslager Rien en zijn vrouw Irma werden in het verleden maar liefst drie keer bekroond met 'De Bronzen Rookworst'. En dat is niet voor niets. "Het begint allemaal bij de vleessoorten die we mengen", legt Rien uit. "Omdat ik de worst het liefst zo puur mogelijk houd, kies ik voor varkenswang en plaatvlees. Dat laatste is een relatief dun stuk varkensvlees, gesneden uit het deel tussen het schouderblad en de lende. Onze verhouding tussen vlees en spek geeft de rookworst een perfecte snit en bite."

Verder voegt Rien een unieke kruidenmix toe aan het mengsel om een diepe en rijke smaak te krijgen. "De meest geschikte kruiden voor een heerlijke rookworst zijn peper, koriander, gember, nootmuskaat, foelie, kardemom en een snufje zout."

Kleur en smaak geven

Een goed droog- en rookproces is wat een (Keur)slagers-rookworst onderscheidt van een rookworst uit de supermarkt. Rien: "Eerst droog ik de worst zo'n 3,5 uur in een rookkast en krijgt de worst zijn herkenbare kleur. Daarna rook ik de worst nog een klein half uur op 30 graden waardoor de worst zijn iconische, rokerige smaak krijgt. Voor het rookproces zelf gebruik ik gebroken beukenhout, wat ervoor zorgt dat de rooksmaak achteraf niet overheerst."

Broodbeleg

Een rookworst drogen en roken op 30 graden is volgens Rien relatief laag, maar dat doet hij bewust. "Veel van onze klanten kopen een rookworst als beleg op brood. Dan heb je er baat bij als de worst iets 'rauw' is dan normaal. We noemen dat 'ongewelde' rookworst. Droog en rook je de worst op een hogere temperatuur? Dan loop je het risico dat de smaak zuriger wordt. In tegenstelling tot 'fabrieks-worst' roken wij de worst iedere dag vers. In een rookworst van de supermarkt zitten doorgaans rookaroma's en andere toevoegingen die het vlees op smaak brengen."

Vele toepassingen

Wie bij rookworst enkel aan stampot denkt, loopt veel lekkers mis. Het traditionele stukje vlees kent namelijk vele toepassingen. Rien: "Er gaat eigenlijk niks boven geweldige rookworst op een mooi sneetje brood. Doe er een beetje mosterd bij en je hebt een heerlijk ontbijt of een smakelijke lunch. Ook op de borrelplank komt de diepe smaak van rookworst goed tot zijn recht. Combineer de worst bijvoorbeeld eens met olijven of een zongedroogd tomaatje. Of meng de rookworst door een aardappelsalade, voeg spekjes en uitjes toe en maak er zo een heerlijk (bij)gerecht van."

Specialiteit

Ook in de nazomer, in september, kun je met rookworst uit de voeten. "Of je de worst nu in de koekenpan of op de barbecue bereidt, de rijke smaak van het vlees blijft. Bovendien kan een 'baksmaakje' aan de rookworst óók smullen zijn." Riens specialiteit? "Een witlof-rookworstschotel. Doe witlof, rookworst en aardappels in een ovenschaal, voeg kruiden naar wens toe en strooi daar vervolgens geraspte kaas overheen. Dit is echt zó enorm lekker!" ●



Traybake met rookworst en mosterd-mayonaise

© 15 MINUTEN (EXCLUSIEF 45 MIN. OVENTIJD) © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------|
| - 2 hele rookworsten (500 g) | - 1 Jonagold appel | - 1 rode ui | - Zwarte peper |
| - 800 g aardappel | - 3 el olijfolie | - 30 g mayonaise | - Zout |
| - 600 g bospeen | - 1 tl knoflookpoeder | - 1 tl grove mosterd | |
| | - 2 takjes verse tijm, geritst | - 1 el honing | |

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.

2. Snijd de aardappels in kleine partjes. Haal een dunschiller over de bospeen en snijd ze in plakjes. Was de appel en snijd deze in kleine partjes.

3. Doe de aardappels, bospeen en appel in een kom. Breng het op smaak met olijfolie, knoflookpoeder, tijm, versgemalen zwarte peper en zout. Meng het goed door elkaar.

4. Bekleed een ovenplaat met bakpapier en leg de groenten erop. Snijd de rode ui in parten en leg deze tussen de groenten.

5. Snijd de rookworst in plakjes en verdeel deze over de bakplaat, nadat het gerecht 15 minuten in de oven staat. Bak het geheel daarna nog 30 tot 35 minuten in het midden van de oven. Schep eventueel nog een keer om.

6. Maak ondertussen de mosterd-mayonaise. Meng daarvoor in een kommetje de mayonaise met mosterd en honing.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 839 KCAL (3489 KJ). VET: 53,9 G (WAARVAN 38,4 G ONVERZADIGD). EIWIT: 23,9 G. KOOLHYDRATEN: 59,5 G.

Oranje boven!

Een gerecht dat alles in zich heeft om het met succes op tafel te presenteren: sinaasappelkip. Met een waanzinnig lekkere pappardelle wordt het echt smullen!

Gebakken sinaasappelkip met bospeen en pappardelle

⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g kipfilet
- 1 el roomboter
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 2 sinaasappels
- 1 el honing
- 2 takjes verse tijm
- 400 g pappardelle
- 350 g bospeen
- 120 g tomaten-passata
- 60 ml kookroom
- Zwarte peper
- Zout

BEREIDING

- 1.** Verhit de roomboter in een koekenpan. Kruid de kipfilet met zwarte peper en zout. Bak de kipfilets aan beide kanten goudbruin.
- 2.** Snipper de sjalot en pers de knoflook, voeg beide toe en bak ze 2 minuten mee.
- 3.** Pers de sinaasappels uit. Voeg het sap samen met de honing en tijm toe. Zet het vuur middelhoog en bak tot de kipfilet gaar is. Draai de kipfilet tussentijds een keer om en schep er de saus af en toe overheen.
- 4.** Snijd de bospeen in kleine blokjes.

Kook de pappardelle samen met de bospeen in 8 minuten beetgaar in een pan met gezouten water. Giet af en meng direct de passata en room erdoor. Breng de pasta op smaak met peper en zout.

5. Verdeel de pasta over de borden. Trancheer de kipfilet en verdeel de stukken mooi over de pasta. Lepel tot slot de sinaasappelsaus over het gerecht.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 680 KCAL (2876 KJ).

VET: 11,7 G (WAARVAN 6,6 G ONVERZADIGD).

EIWIT: 49,5 G. KOOLHYDRATEN: 90,2 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO

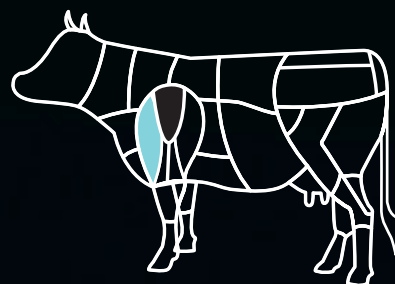


TIP

Serveer het gerecht met een partje sinaasappel en een takje verse tijm.



SUKADELAP



Sukade, het vlees dat tussen de schouder en de borst van het rund zit, is een ware traktatie. Mits je het goed bereidt. Het geheim van een smaakvol sukadegerecht ligt in de combinatie van tijd, liefde en een paar slimme technieken.



BAKKEN OF STOVEN

Sukade vraagt om geduld. Je kunt het vlees bakken of stoven. Beide methoden hebben hun charme. Wil je het bakken? Verhit een ruime hoeveelheid boter in een pan op middelhoog tot hoog vuur en bak de sukadelappen 2 tot 3 minuten aan beide kanten goudbruin. Haal ze uit de pan en laat ze even rusten onder aluminiumfolie.

Kies je voor stoven? Snijd wat uien, wortels en bleekselderij fijn. Fruit de groenten in 5 tot 7 minuten tot ze zacht zijn. Voeg 1 el tomatenpuree toe en bak dit kort mee. Blus het geheel af met runderbouillon en zorg dat de sukadelapjes net onder staan. Breng het geheel aan de kook, zet het vuur laag en doe de deksel op de pan. Laat het geheel 2 tot 3 uur zachtjes sudderen, tot de sukadelapjes boterzacht zijn en bijna uit elkaar vallen. Smakelijk!



VEELZIJDIG

Of je nu kiest voor een klassieke stoofpot, een geurige curry, of bereiding op de barbecue, de sukadelap past zich moeiteloos aan verschillende smaken en bereidingswijzen aan. Het staat ook wel bekend als vlees dat de (hobby)kok creatieve vrijheid geeft.



ZEEN

De sukadelap bevat veel zeen (bindweefsel) dat van nature taai is. En juist hierin schuilt het bijzondere. Tijdens het langzame garen, breekt dit bindweefsel namelijk geleidelijk af met als resultaat dat het vlees heerlijk mals wordt en smelt op je tong. Denk aan oma's geheime recept voor draadjesvlees.



WEETJE

Suiker

De naam sukade komt van het Franse woord 'sucre', wat suiker betekent. Vroeger werden sukadelappen namelijk vaak gezoet met suiker of stroop.

WEETJE

Culturele erkenning

De sukadelap wordt in veel landen gewaardeerd om zijn unieke smaak en textuur. In de Nederlandse keuken is het een hoofdingrediënt voor het traditionele draadjesvlees. In Mexico wordt het bijvoorbeeld gebruikt voor de beroemde barbacoa, terwijl het in de Italiaanse keuken te vinden is als de heerlijke brasato al Barolo.

RENDANG MET MANGO-CHILISORBET

⌚ 40 MINUTEN (EXCLUSIEF 2,5 UUR STOVEN) 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 800 g rundersukade, in stukken gesneden
- 3 stengels citroengras
- 4 el olijfolie
- 95 g rendang kruidenmix (boembloe)
- 400 ml kokosmelk
- 2 dl water
- 100 g enoki paddenstoelen (verkrijgbaar bij grote supermarkt of groenteboer)
- 350 g basmatirijst

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 120 graden.
2. Haal de buitenste bladeren van de stengels citroengras en plet ze met de achterkant van een mes of snijd ze in.
3. Verwarm de olijfolie in een braadpan en bak de rundersukade kort aan. Voeg de boembloe toe en bak alles goed samen door. Voeg het citroengras toe en doe er de kokosmelk bij met 2 dl water (of net zoveel tot het vlees onder staat). Roer alles nogmaals goed door.
4. Doe het deksel op de pan en breng het geheel aan de kook. Plaats vervolgens de pan met deksel in de voorverwarmde oven en laat het 2,5 uur garen.
5. Haal de pan uit de oven en laat het gerecht (zonder deksel) inkoken op middelhoog vuur. Verwijder de stengels citroengras uit de rendang.
6. Kook de basmatirijst volgens de beschrijving op de verpakking.

MANGO-CHILISORBET

⌚ 5 MINUTEN (EXCLUSIEF ONTDOOL- EN VRIESTIJD)
🍴 4 PERSONEN 🍽️ BIJGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 150 g mango sorbetijs
- 1 tl chilivlokken
- 15 g verse koriander
- Quenelle-vorm (optioneel)

BEREIDING EN SERVEREN

1. Laat het kant-en-klare sorbetijs smelten en roer de chilivlokken erdoorheen.
2. Giet het in een maatbeker en vul de quenelle-vorm. Heb je deze vorm niet, laat het dan in een schaal bevriezen zodat je er later bolletjes van kunt maken.
3. Laat het minimaal 2 uur in de vriezer tot ijs worden.
4. Maak een mooi timbaaltje van de basmatirijst. Schep er een lepel rendang op, steek er (als lucifers) een paar enoki paddenstoelen in, dan een bolletje mango-chilisorbet en tot slot een takje koriander.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 962 KCAL (4027 KJ).

VET: 45,5 G (WAARVAN 24,1 G ONVERZADIGD).

EIWIT: 51,0 G. KOOLHYDRATEN: 85,6 G.

Deze prachtige
braadpan vind je
in onze cadeaushop.
Scan de QR-code.



Genieten van variatie

Wat zetten we op tafel in deze tijd van het jaar? De Keurslager helpt je graag op weg en biedt volop variatie. Dit keer van een lekkere tarte tatin uit de oven tot een heerlijke soep voor in de herfst, en van stampot in een nieuw jasje tot een traybake met kippendij.

CHECK DE
RECEPTVIDEO



Noedelsoep met biefstukpuntjes

⌚ 25 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN
🍽️ HOOFGERECHT OF LUNCH

BENODIGDHEDEN

- 300 g haasbiefstukpuntjes
- 1 el olijfolie
- 180 g rijstnoedels
- 1,5 l runderbouillon
- 2 el sojasaus
- 1 tl sesamolie
- 4 plakjes verse gember
- 1 limoen
- ½ rode peper
- 2 bosuien
- 300 g bospeen
- 4 el verse koriander
- 2 eieren
- 2 tl sesamzaadjes
- Peper en zout

BEREIDING

1. Breng de runderbouillon aan de kook. Voeg de sojasaus, sesamolie, gember en het sap van een limoen toe. Laat het geheel 10 minuten zacht koken.
2. Snijd het grove groen en het uiteinde van de bosuien af en daarna reepjes. Haal een dunschiller over de bospeen en snijd dunne reepjes. Snijd de rode peper in ringetjes en voeg deze toe aan de bouillon en kook deze 8 minuten mee.
3. Kook de eieren 6 minuten. Laat ze schrikken onder koud water. Pel ze en leg de gepelde eieren tot gebruik in koud water.
4. Verhit de olijfolie in een koekenpan. Kruid de biefstukpuntjes met peper en zout en bak ze naar wens. Houd er rekening mee dat het vlees later nog ietsje doorgaart in de hete bouillon.
5. Week de rijstnoedels 3 minuten in kokend water. Giet de noedels af en spoel ze kort met koud water.
6. Verdeel de noedels over diepe borden of kommen. Schenk de soep eroverheen en garneer met de gebakken biefstukpuntjes, verse koriander, halve eitjes en sesamzaadjes.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 429 KCAL (1805 KJ).
VET: 13,9 G (WAARVAN 10,3 G ONVERZADIGD). EIWIT: 27,2 G.
KOOLHYDRATEN: 47,0 G.



Tarte tatin met witlof, Munster en Serranoham

⌚ 50 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g Serranoham
- 6 stronken witlof (480 g)
- 75 g roomboter
- 2 el poedersuiker
- 1 el citroensap
- 1 rode ui, in halve ringen
- 1 peer, in dunne plakjes
- 50 g pecannoten
- 100 g Munster (kaas), in plakjes
- Tante Fanny bladerdeeg (270 g)
- 50 ml balsamicosiroop
- 15 g tijm

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden. Snijd de harde uiteinden van de witlof eruit en snijd ze vervolgens in de lengte doormidden.
2. Laat 50 g roomboter smelten in een koekenpan en verdeel de gehalveerde stronken witlof met de snijkant naar beneden over de boter in de pan.
3. Bak de witlof in ongeveer 10 minuten enigszins gaar en een beetje bruin. Keer de stronken af en toe om en voeg op het laatst de poedersuiker en het citroensap toe. Laat het geheel een beetje karamelliseren.
4. Bak in een aparte pan de rode ui in 25 g roomboter glazig en zacht (ongeveer 10 minuten).
5. Bedek de bodem van een springvorm met bakpapier en vet dit een beetje in. Leg er eerst de uienringen in. Daarna – in een cirkel – de stukjes peer, dan de pecannoten en – ook in een cirkel – de plakjes Munster.

- Leg tot slot de witlof met de snijkant naar beneden (eveneens in een cirkel).
6. Rol het bladerdeeg uit en leg dit over de witlof. Stop het bladerdeeg als het ware een beetje in om de witlof en prik er hier en daar een gaatje in.
7. Bak de witlof tarte tatin in de voorverwarmde oven nog 20 tot 25 minuten.
8. Haal de springvorm uit de oven, leg er een plank op en keer de vorm om. Als het goed is glijdt de tarte tatin er direct uit. Snijd er punten van en verdeel ze over de borden. Garneer iedere witlofpunt met mooie strepen balsamicosiroop en wat blaadjes tijm. Leg er tot slot een mooie rozet Serranoham bovenop.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 889 KCAL (3689 KJ).
VET: 67,0 G (WAARVAN 45,6 G ONVERZADIGD). EIWIT: 20,1 G.
KOOLHYDRATEN: 48,5 G.

CHECK DE
RECEPTVIDEO



Traybake met Griekse kip en citroenyoghurt

⌚ 50 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGHEDEN

- 500 g kippendijen, in repen
- 1 rode ui, in halve ringen
- 500 g krieltjes, in plakjes
- 50 g Kalamata olijven
- van 1,5 cm
- 2 teentjes knoflook, geplet
- 200 g feta
- 2 rode paprika's, in repen
- 1 citroen, rasp
- 1 tl gerookte paprikapoeder
- 200 g Griekse yoghurt
- Olijfolie
- 15 g munt, blaadjes
- 15 g citroentijm
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Verdeel de krieltjes en de paprika over de bakplaat. Strooi hier wat gerookte paprikapoeder overheen. Besprenkel het geheel met olijfolie, peper en zout en leg er de citroentijm tussen. Plaats de bakplaat 15 minuten in de voorverwarmde oven.
3. Haal de bakplaat eruit en verdeel er de reepjes kippendij, rode ui, olijven en knoflook overheen. Bestrooi de kippendij eventueel met peper en zout en citroentijm. Verkruijmel er de helft van de feta overheen.
4. Schuif de bakplaat terug in de oven en bak het geheel nog eens 15 minuten.
5. Rasp wat citroenschil over de Griekse yoghurt en snijd reepjes van de blaadjes munt.
6. Haal de traybake uit de oven en bestrooi het geheel met de blaadjes munt en verkruijmel er de rest van de feta overheen.
7. Presenteer het gerecht als plate to share, samen met de citroenyoghurt.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 565 KCAL (2362 KJ).
VET: 28,2 G (WAARVAN 15,7 G ONVERZADIGD). EIWIT: 40,7 G.
KOOLHYDRATEN: 32,9 G.

TIP

Wil je er een échte Italiaanse boerenkoolstamppot van maken? Vervang de boerenkool dan door haar Italiaanse zusje: cavolo nero (palmkool).



Italiaanse boerenkoolstamppot met rumpsteak tagliata

⌚ 30 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN STAMPPOT

- 600 g gesneden boerenkool
- 2 el roomboter
- 800 g kruimige aardappel
- 2 el groene pesto
- 40 ml melk
- 50 g zongedroogde tomaatjes
- Zwarte peper
- Peper en zout

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 320 KCAL (1445 KJ). VET: 6,8 G (WAARVAN 5,3 G ONVERZADIGD). EIWIT: 13,1 G. KOOLHYDRATEN: 47,6 G.

BENODIGDHEDEN RUMP STEAK TAGLIATA

- 600 g biefstuk (rumpsteak)
- 130 g taggiasche olijven
- 3 el olijfolie
- (of andere soort donkere olijven)
- 30 ml balsamicoazijn
- 40 g grove parmezaan
- 1 el geroosterde pijnboompitten

BEREIDING

1. Schil de aardappels en snijd ze in gelijke stukken. Breng een grote pan water met een beetje zout aan de kook. Kook de aardappels in 20 minuten gaar en kook de boerenkool in de laatste 5 minuten mee met de aardappels. Giet af en stamp fijn.
2. Snijd de zongedroogde tomaatjes klein. Roer deze samen met de melk, roomboter en pesto door de stamppot. Breng het op smaak met zout en peper.
3. Kruid ondertussen het rundvlees royaal met zout en versgemalen zwarte peper.
4. Verhit de olijfolie in een koekenpan.

Bak het vlees 5 minuten per kant (medium-rare) en laat het daarna even rusten. Voeg ondertussen de olijven toe aan de koekenpan en blus het af met balsamicoazijn. Kook dit kort in tot een jus ontstaat.

5. Snijd het vlees in dunne reepjes.
6. Verdeel de stamppot over de borden en garneer met geroosterde pijnboompitten, de rumpsteak, parmezaan, warme olijven en balsamico-jus.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 509 KCAL (2113 KJ).
VET: 37,2 G (WAARVAN 25,8 G ONVERZADIGD). EIWIT: 38,2 G.
KOOLHYDRATEN: 3,3 G.



GAAN MET DE NAAN OF (W)RAP IN DE OVEN?

TIP

Is de smaak van tzatziki iets te heftig voor de kleintjes?
Gebruik dan volle kwark.

Wordt het naan? Of wordt het wrap? Voor de kids die graag in de keuken staan, zal het niet uitmaken. Met onze suggestie voor naanbrood met shoarmagehakt en tatziki, kunnen ze binnen een kwartiertje de eerste hap nemen... De wraps met gehakt gaan de oven in en nemen iets langer in beslag. Met een zachte, romige dillesaus een serieuze concurrent.

NAAN MET SHOARMAGEHAKT EN TZATZIKI

⌚ 15 MINUTEN 👤 4 PERSONEN 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 400 g shoarmagehakt
- 4 naanbroodjes (mini naanbrood naturel 200 g)
- 1 komkommer
- 40 ml appelazijn
- 4 el tatziki
- 40 g snoeptomaatjes
- 15 g verse krulpeterselie

BEREIDING

1. Was de komkommer en snijd deze met een dunschiller in linten. Meng in een kommetje met appelazijn en zet weg tot gebruik.
2. Verwarm en rul het shoarmagehakt in een koekenpan. Maak de naanbroodjes warm en klap ze dubbel.
3. Halveer de snoeptomaatjes en snijd de peterselie fijn.
4. Bestrijk de binnenkant van de naanbroodjes met tatziki.
5. Vul de naanbroodjes met shoarmagehakt, komkommerlinten, tomaatjes en verse peterselie. Serveer ze met een extra kommetje tatziki erbij.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 352 KCAL (1473 KJ). VET: 18,0 G
(WAARVAN 7,1 G ONVERZADIGD). EIWIT: 19,8 G. KOOLHYDRATEN: 25,9 G.

WRAPS UIT DE OVEN MET HALF-OM-HALFGEHAKT

⌚ 30 MINUTEN 👤 4 KIDS 🍽️ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 volkoren wraps
- 500 g half-om-halfgehakt
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 100 g bospeen
- 1 tl kerriepoeder
- 200 g kidneybonen
- 30 g geraspte jonge kaas
- 70 g volle kwark
- 1 el gedroogde dille
- 1 el olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Snijd de rode paprika, courgette en bospeen in hele kleine blokjes.
2. Verhit een klein scheutje olijfolie in een koekenpan. Bak de groenten 3 minuten aan. Voeg het gehakt toe en bak tot het gehakt gaar is. Breng het op smaak met peper, zout en kerriepoeder. Schep als laatste de kidneybonen erdoorheen.
3. Verdeel het gehaktmengsel over de wraps en rol deze op. Leg ze in een ovenschaal en strooi de geraspte kaas erover.
4. Bak de wraps 10 minuten op 180 graden in de oven.
5. Meng ondertussen de volle kwark met de dille en olijfolie. Voeg peper en zout naar smaak toe.
6. Haal de wraps uit de oven, snijd ze doormidden en serveer ze samen met de dillesaus.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 646 KCAL (2701 KJ). VET: 31,1 G
(WAARVAN 14,2 G ONVERZADIGD). EIWIT: 39,2 G. KOOLHYDRATEN: 47,0 G.

Finger-licking short ribs

Kies je voor de vertrouwde, klassieke short ribs door ze lekker te stoven in rodewijnsaus? Of durf je het aan en neem je de Oosterse route met Aziatische beefrib fingers uit de slowcooker?

Gestoofde short ribs in rodewijnsaus

⌚ 30 MINUTEN (EXCLUSIEF 5 UUR STOVEN)

👤 4 PERSONEN 🍴 HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1,5 kg short ribs
- 1 dl zonnebloemolie
- 300 g sjalotten, in halve ringen
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes
- 1 wortel, in gehalveerde plakjes
- 50 g roomboter
- 70 g tomatenpuree
- 6 teentjes knoflook, gepeld en geplet
- 350 ml rode port
- 350 ml rode wijn
- 500 ml runderbouillon
- 3 takjes rozemarijn
- 15 g platte peterselie, fijngesneden
- 1 sinaasappel, rasp
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Vraag de Keurslager het rundvlees in losse ribben te snijden en zorg dat het vlees op kamertemperatuur is als je het gaat bereiden.
- 2.** Verwarm de oven op 120 graden en bestrooi het vlees royaal met peper en zout. Verhit de zonnebloemolie in een braadpan en bak de short ribs fel aan en rondom bruin. Haal het vlees uit de pan en bak in hetzelfde vet de sjalotten, bleekselderij en de wortel ongeveer 5 minuten op middelhoog vuur.
- 3.** Voeg de roomboter toe met de knoflook en daarna de tomatenpuree. Laat het geheel 1 minuut bakken en schep het regelmatig om.
- 4.** Doe de port, wijn en runderbouillon erbij, samen met de takjes rozemarijn.
- 5.** Zet de braadpan (met de deksel erop) in de oven en laat de short ribs in de rodewijnsaus 5 uur zachtjes garen.
- 6.** Haal het vlees voorzichtig uit de pan en zorg ervoor dat het vlees net niet van het bot valt. Zet de pan (zonder deksel) op het vuur en laat de saus 30 minuten zachtjes inkoken. Zet het vuur laag en leg de short ribs terug. Laat ze ongeveer 10 minuten opwarmen in de saus.
- 7.** Serveer de short ribs met saus in een diep bord, leg er wat platte peterselie bij en rasp er wat sinaasappel overheen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 820 KCAL (3406 KJ).

VET: 45,8 G (WAARVAN 24,2 G ONVERZADIGD). EIWIT:

32,8 G. KOOLHYDRATEN: 28,8 G.

TIP

Ook dit gerecht kun je uitstekend bereiden in de slowcooker.

Aziatische beefrib fingers

© 25 MINUTEN (EXCLUSIEF STOOFTIJD) © 4 PERSONEN © HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1 kg runder-ribfingers
- 500 ml rundvleesbouillon
- 50 g roomboter
- 3 uien, in halve ringen
- 3 el frambozenazijn
- 3 el sojasaus
- 2 steranijs
- 1 kaneelstokje
- 4 kruidnagels
- 2 stronken paksoi
- 2 el olijfolie
- 4 lente-uitjes, in ringetjes
- 1 rode peper, zonder zaadlijst en in ringetjes
- 50 g ongezouten pinda's
- Peper en zout

BEREIDING

- 1.** Verwarm de oven op 125 graden of zet de slowcooker op de laagste stand. Bestrooi de runder-ribfingers met peper en zout. Verwarm de roomboter in een braadpan, wacht tot het schuim wegtrekt en bak vervolgens het vlees in delen rondom bruin in ongeveer 10 minuten.
- 2.** Verwarm de rundvleesbouillon. Neem de runder-ribfingers uit de pan en fruit de uien in het bakvet tot ze glazig zijn. Blus ze af met frambozenazijn en sojasaus en leg het vlees terug in de pan. Schenk er net zoveel bouillon bij tot het vlees net onderstaat.
- 3.** Voeg steranijs, het kaneelstokje en kruidnagels toe, zet de braadpan (met

de deksel erop) in de oven en stooft het gerecht in ongeveer 2,5 uur gaar. Of kies voor de slowcooker (laagste stand in 5 uur).

- 4.** Was de paksoi, laat het goed uitlekken en snijd vervolgens de stronken in vieren. Verhit de olijfolie in een koekenpan en roerbak de paksoi ongeveer 3 minuten.

- 5.** Verdeel de paksoi over 4 tot 6 bordes, schep er de ribs op (met de saus eraan) en bestrooi het geheel met de lente-ui, rode peper en de pinda's.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 459 KCAL (1910 KJ). VET: 30,5 G (WAARVAN 14,3 G ONVERZADIGD). EIWIT: 30,6 G. KOOLHYDRATEN: 13,2 G.

Deze handige en prachtige slowcooker vind je in onze cadeaushop. Scan de QR-code.



Altijd iets bijzonders op tafel!

Elke twee weken bij alle Keurslagers in Nederland: de Special. Een creatief en zorgvuldig ontwikkeld vleesproduct. Met de Specials biedt de Keurslager altijd iets nieuws. Eenvoudig te bereiden en nog smakelijker met onze tips wat je er het beste bij kunt serveren. Kijk regelmatig op onze social media en bij jouw Keurslager welke Special in de aanbieding is. Volg ons ook op Facebook, Instagram en YouTube om op de hoogte te blijven van het laatste nieuws en lekkere recepten.

 www.keurslager.nl/contact  [/keurslagers](https://www.facebook.com/keurslagers)  [keurslagers](https://www.instagram.com/keurslagers)



VAN 22 JULI T/M
4 AUGUSTUS

100 gram
€ 2,65

Cheezie schuitje

Malse kipdijfilet met een milde truffelsmaak op een bedje van zachte kruidenkaas. Plaats het schuitje in een voorverwarmde oven van 175 graden en het gerecht is in ongeveer 12 minuten klaar om te serveren. Doe dat bij voorkeur met gebakken champignons en tagliatelle. Heerlijk!



VAN 5 T/M
18 AUGUSTUS

Per stuk
€ 3,25

Bella Bello

Een smakvolle portobello gevuld met cheddarkaas, gekruide biefstukreepjes en rode-uienringetjes. Bereid deze variant van de kastanjechampignon 10 tot 12 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden. Onze menusuggestie: heerlijk met rucola en spaghetti.



VAN 19 AUGUSTUS
T/M 1 SEPTEMBER

100 gram
€ 2,45

Haas-op-stok

Geniet van een verrukkelijke varkenshaasmedaillon op spies met zontomaat en ontbijtspek. Te bereiden in een koekenpan op middelhoog vuur in 5 tot 7 minuten óf op de barbecue met directe garing: gril de medaillon 7 minuten om en om op 175 graden. Nog lekkerder met verse frites en gebakken kastanjechampignons.



VAN 2 T/M
15 SEPTEMBER

100 gram
€ 2,65

Burger Caprese

Een heerlijk gevulde dubbele burger met tomaat, mozzarella en een Italiaanse kruidenmix. Makkelijk te bereiden in de oven door de burgers in circa 12 minuten op te warmen in een oven van 180 graden of in een koekenpan. Schroeide de Burger Caprese eerst rondom dicht, zet de hittebron iets lager en bak het vlees zachtjes in ongeveer 8 minuten. Onze tip: serveer er verse pasta bij met een salade van tomaat, mozzarella en komkommer.



VAN 16 T/M
29 SEPTEMBER

Per stuk
€ 2,25

Rozijnenbol

Verrassend lekker: een bol van gekruid gehakt in bladerdeeg met rozijnen en zonnebloempitten. In een voorverwarmde oven van 200 graden kun je het gerecht na ongeveer 20 minuten op tafel zetten. Lekker in combinatie met basmatirijst en gebakken spitskool.



VAN 30 SEPTEMBER
T/M 13 OKTOBER

100 gram
€ 2,25

Zwiebeling

Mals varkensvlees met een vulling van gebakken uitjes en plakjes katenspek. Rode ui en peterselie maken deze special compleet. Bak de Zwiebeling in een koekenpan op middelhoog vuur zachtjes om en om in totaal circa 8 minuten. Heerlijk met gebakken spitskool en gebakken krieltjes.



VAN 14 T/M
27 OKTOBER

100 gram
€ 2,75

Kruidentuintje

Een fijne, zachte varkensmedaillon die omwikkeld is met ontbijtspek en 'een dakje' heeft van verse tuinkruiden. Bereid de onderkant van de varkenshaas in een koekenpan met rijkelijk veel boter op middelhoog vuur in 6 tot 7 minuten. Draai het vlees daarna om en bak het nog 2 minuten aan de kant met de tuinkruiden. Plaats de deksel schuin op de pan. Onze menusuggestie: lekker met spinazie en tagliatelle.



VAN 28 OKTOBER
T/M 10 NOVEMBER

100 gram
€ 2,25

Herfstrolletje

Een verrassend gekruid rolletje met gehakt, katenspek, kaas en ui en omwikkeld met een plakje rundvlees. Bereid het vlees in een braad- of koekenpan op middelhoog vuur in ongeveer 12 minuten. Draai het herfstrolletje regelmatig om. Vorstelijk lekker met sperziebonen en gebakken aardappelpartjes.



VAN 11 T/M
24 NOVEMBER

100 gram
€ 2,25

Limburgse varkensmedaillon

Een zachte varkensmedaillon met een krokant korstje van katenspek, besmeerd met grove mosterd en hele champignons erbovenop. Bak deze Special in een koekenpan op middelhoog vuur in 8 tot 10 minuten. Bereid de champignons apart en leg ze daarna op de varkensmedaillon. Maak het compleet met verse pasta en gebakken prei.



PANINI DELIZIOSI

Niets overtreft een lunch met Italiaanse broodjes zoals focaccia en ciabatta. Geniet van een focaccia met fricandeau, tonijn-mayonaise en rucola-salade. Of een ciabatta, rijkelijk belegd met prosciutto en Spianata Romana. Waan je in de Italiaanse zon, zelfs op een regenachtige dag.

CIABATTA MET PROSCIUTTO EN SPIANATA ROMANA

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g prosciutto
- 100 g Spianata Romana
- 4 el mayonaise
- 2 tl olijven-truffel-tapenade
- 1 tl olijfolie met truffelaroma
- 4 ciabatta afbakbroodjes
- 1 kropje mini romaine sla
- 50 g Parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Bak de ciabattabroodjes af volgens de beschrijving op de verpakking. Laat ze afkoelen en snijd ze doormidden.
2. Meng de mayonaise, tapenade en olijfolie en smeer hiermee de onderste helft van de broodjes in. Snijd de romaine sla in smalle reepjes en leg dit op de truffel-tapenade.
3. Leg hierop royaal eerst de prosciutto en dan de Spianata Romana.
4. Rasp er met een grove rasp Parmezaanse kaas overheen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 519 KCAL (2168 KJ). VET: 28,4 G (WAARVAN 18,2 G ONVERZADIGD). EIWIT: 23,7 G. KOOLHYDRATEN: 40,4 G.



FOCACCIA VITELLO TONNATO

⌚ 15 MINUTEN 🍴 4 PERSONEN 🍽️ LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 150 g varkens- of kalfsfricandeau, iets dikker gesneden
- 350 g focaccia afbakbroodjes
- 200 g tonijn in olie
- 3 ansjovisfilets
- 2 el mayonaise (60 g)
- 2 el crème fraîche
- 1 limoen, rasp
- 50 g rucola
- 2 el kappertjes
- 2 el olijfolie met citroenaroma
- 1 lente-ui, in ringetjes
- 8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bak de focaccia af volgens de beschrijving op de verpakking. Laat het brood afkoelen en snijd het over de lengte en in de breedte doormidden zodat je 4 stukken krijgt.
2. Giet de olie van de tonijn af en meng het met de ansjovisfilets, mayonaise en crème fraîche met de staafmixer tot een mooie crème. Breng het geheel op smaak met de rasp van een limoen, peper en zout.
3. Breng de rucola op smaak met olijfolie en peper en zout. Besmeer de focaccia met een deel van de tonijnmayonaise en leg daar de rucola-salade op.
4. Leg daarop royaal de fricandeau, bestrooi het met peper en zout en schep de tonijnmayonaise eroverheen.
5. Verdeel tot slot de ringetjes lente-ui, kappertjes en cherrytomaatjes eroverheen.

VOEDINGSWAARDEN PER PERSOON: 518 KCAL (2169 KJ). VET: 24,6 G (WAARVAN 18,0 G ONVERZADIGD). EIWIT: 27,6 G. KOOLHYDRATEN: 44,6 G.



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 29 oktober 2024 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

BOEMBOE	HAASBIEFSTUK	PAKSOI	SLOWCOOKER
BOSPEEN	KARBONADE	RIBFINGERS	TIMBAALTJE
BRAADPAN	KEMIRIENOTEN	ROOKWORST	TRAYBAKE
COURGETTE	KIPPENDIJ	RUCOLA	TIJM
ENOKI	KOKOSMELK	RUMPSTEAK	TZATZIKI
GEHAKT	LIMOEN	RUNDERSUKADE	UIENSAUS
GEMBFER	NAAN	SHORTRIBS	WRAPS



© www.puzzlepro.nl

A diagram illustrating a subtraction problem using base ten blocks. The top row shows 10 blocks (4 tens and 6 ones). The bottom row shows 4 tens blocks and 6 ones blocks, with a question mark next to the last one block.

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
Malou Verweij, Joep van Gestel en
Robert Naqtegaal (Vereniging van Keurslagers)

Recentuur

Silvia Klein
Bo Schinkel
Voedingswaarden: NutriCount

Fotografie

Scala Photography
Michel Campfens
(De styling is mede mogelijk gemaakt door Zara Home en Dille & Kamille)

Vormgeving

Fortelle

Druk

Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage

160.000 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 berusten copyright. Prijswijzigingen en drukfouten voorbehouden.

Algemene opmerkingen over de recepten

We geven de oventemperaturen steeds aan voor de heteluchtoven. Een gewone oven zet je ongeveer 15 °C 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

SPAREN BIJ DE KEURSLAGER

MET 32% SPAARVOORDEEL



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 spaarvoordeel van maar liefst 32%! Je beslist zelf hoe je dit besteedt. Je kunt de spaarpunten verzilveren voor:

- ✓ Boodschappen bij de Keurslager
- ✓ Cadeaus in de online Keurslager Cadeaushop (ruim 1.000 artikelen)

BOODSCHAPPEN



=



www.cadeaushop.keurslager.nl

