PROEF

het vakmanschap van de Keurslager

KEURSLAGER

5 | 2016



Stoer & smaakvol

RUNDVLEES MET SCHOTSE ROOTS

Even voorstellen: HET KOETSIERSTUK

Sterrendiner OP KAMERS

Alles over WORST

IN DEZE PROEF

DIT ICOON VERWIJST NAAR EEN VIDEOFILMPJE VAN DE BEREIDING OP KEURSLAGER.NL.

KEURSLAGER.NL



20



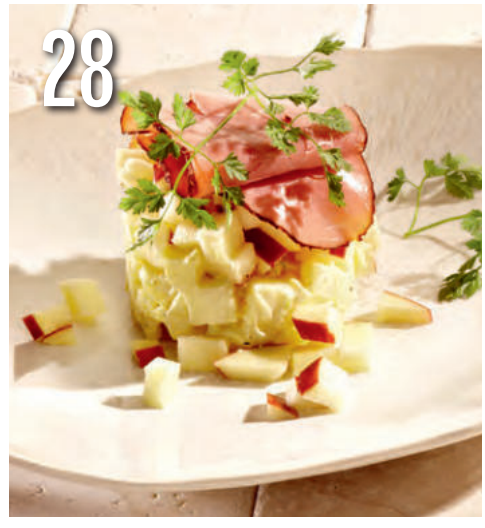
8



11



12



28

"Lekker, die nazomer"

6



4 Alles over worst
6 Het koetsierstuk
8 Zo gemaakt: een eitje
10 Stel je salade samen
11 Mediterraanse plaattaart
12 Koken op kamers
16 Van boer tot bord: Angus
20 Gewaagd: carbonara!
22 Culinaria
24 Supersaus!
26 Specials
28 Lekker & gezond: Fruit en vlees
30 Cadeaupagina
31 Puzzel | Colofon



SANDRA BOOT UIT FRANEKER

“Wat voor soorten worst zijn er eigenlijk?”

Vorig jaar hebben mijn man en ik tijdens een stedentrip in München genoten van de échte Duitse keuken. Heerlijk. En ineens beland je dan op het Oktoberfest… Ik ben niet zo’n bier-drinker, maar de curryworst smaakte héérlijk! Dat zette me aan het denken. Graag zou ik ook thuis eens wat vaker worst op tafel zetten. Maar welke soorten zijn er allemaal? En hoe wordt worst eigenlijk gemaakt?

Dit zegt Keurslager Dijkstra over worst (pag. 4 en 5).



Keurslager Klaas Dijkstra:

“Een prachtig product dat vele vormen kent”

Worst Verdraaid lekker

Keurslager Klaas Dijkstra is expert op het gebied van worst. “Keuze genoeg, ook in Nederland. Vers met de hand bereid het allerlekkerst.”

Klaas maakt alle worst die hij verkoopt zelf. “Het is een prachtig product, dat vele vormen kent. Zo hebben we veel gedroogde, gerookte, gegrilde, maar ook verse worst in onze vitrines.”

Droge worst

Bij de borrel doet de droge worst het goed. “Die rijpen en roken we zelf. We spelen met smaken en voegen zelf kruiden toe, met als resultaat de Friese, Spaanse of Italiaanse droge worst. "Een worst die ook als snijwaar heel geschikt is, is de gekookte. “Deze wordt in een ketel dagvers afgekookt. Als we vervolgens de worst grillen in de oven, krijg je de alom bekende grillworst in vele smaakvariaties.”

Verse worst op de barbecue

Naast de bekende barbecueworst die door de Keurslager al voorgegaard is, is ook verse worst een ambachtelijk product. “Deze worsten zijn rauw en moet je dus zelf thuis bereiden. Dat gaat prima op de barbecue. Let er alleen wel op dat je geen gaatjes prikt in de worst. Dan loopt al het vocht eruit en verlies je erg veel smaak. Zorg er ook voor dat je de worst niet op een te hoge temperatuur gaart. Dan loop je het risico dat hij van buiten zwart is en van binnen niet goed gaar.”

WEETJE

Natuur- of kunstdarm?

Steeds vaker – vooral bij grootschalige productie – worden kunstdarmen gebruikt als omhulsel van de worst. Slagers gebruiken echter vaak nog natuurdarmen, afkomstig van – van klein naar groot – het schaap, varken of rund. De grootte van de worst bepaalt de keuze voor het type darm. Voordeel van een natuurdarm is dat deze poreus is. De worst in de darm kan daarom mooi en regelmatig drogen. Bovendien neemt hij bij het roken alle smaak optimaal op doordat de darm rook doorlaat.

Varkensvlees

Maar waar worden worsten nu van gemaakt? Hoofdzakelijk van varkensvlees, zo leert Klaas ons. “Het is vaak een combinatie van stevig mager vlees van de schouder met smaakvol kinnebakspek (afkomstig van de onderkin van het varken). Dat zorgt voor een geschikte structuur. Hiermee wordt uiteraard gevarieerd. Zo kennen we ook worst gemaakt van een combinatie van rund- en varkensvlees, chipolata’s van kalfsvlees, en kipgrillworst. Het is maar net wat je lekker vindt.”

Braadworst of ‘bratwurst’?

En hoe zit het nu met de Duitse worsten die we kennen van het Oktoberfest? “Curryworst en de Duitse ‘bratwurst’ zijn al gaar”, vertelt Klaas. “Wel zo praktisch op de barbecue, aangezien ze dus een kortere bereidingstijd hebben. Niet te verwarren overigens met wat er in onze supermarkten ‘braadworst’ genoemd wordt. Dat zijn namelijk verse worsten en dus rauw.” ●

Het maken van worst bestaat uit verschillende stappen:



Het vlees wordt gemalen in een gehaktmolen, tot het de juiste structuur heeft.



Vervolgens wordt het vlees gekruid en, afhankelijk van de soort worst, worden er andere ingrediënten toegevoegd.



De darm wordt gevuld met het vlees.



Beide uiteinden worden dichtgedraaid of vastgezet met worsttouw of een clip.

Het koetsierstuk

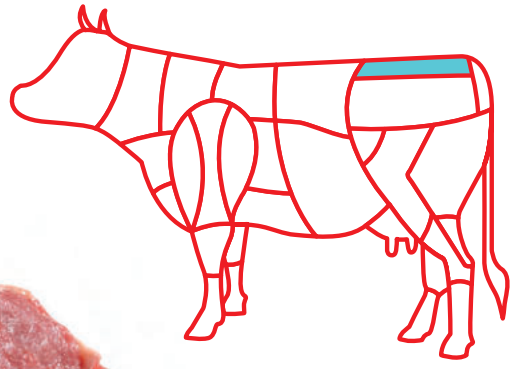
Je hebt vergeten groenten, maar er bestaat ook vergeten vlees. Of liever gezegd: bijna vergeten vlees. Minder bekend bij veel Nederlanders, maar vaak verrassend lekker. De Keurslager haalt zulke juweeltjes graag boven tafel. Zoals het koetsierstuk: een stuk rundvlees waarvan de smaak net zo mooi is als de naam!

Uit de rug

Het koetsierstuk zit aan het einde van de dunne lende, op de overgang naar de dikke lende. Als de slager die twee delen scheidt, blijft het puntje van de dikke lende achter op het eerste deel van de dunne lende. Het vormt een kleine verhoging, en zit dus als een 'koetsier op de koets'. Het is een mals stuk vlees dat zowel het goede van de dunne als de dikke lende biedt. Dus een lekker stukje biefstuk en entrecote in één.

Ideaal braadstuk

Het koetsierstuk is een vrij groot stuk vlees. Het kan, afhankelijk van de grootte van het dier, tot anderhalve kilo wegen. Het vlees is heel geschikt om in z'n geheel te bereiden als runderbraadstuk. Bak het niet te gaar! Het vlees moet mooi rosé zijn, met een kerntemperatuur tussen 52 en 55 graden.





TIP

Geen fan van vet?

Aan het koetsierstuk kan een vetrandje zitten. Ben je hier geen fan van? Snijd het er dan pas na het bakken af. Dan krijg je de beste smaak!



Bijzondere namen

Van het rund komen nog meer delen met een bijzondere naam. Denk aan de longhaas of de joden-/diamanthaas. Of het ezeltje, de haring, het pianostuk en de halvemaanlap. Die laatste kennen we tegenwoordig onder de Franse naam bavette: in Frankrijk is het een heel populaire biefstuk, de basis voor steak frites.

Kruiden of niet?

Het koetsierstuk heeft niet veel nodig. Met alleen peper en zout komt de mooie rundvleessmaak perfect tot zijn recht. Wrijf het vlees goed in en bak het direct. Toch zin in extra smaak? Maak van het braadvocht met wat rode wijn een lekkere jus. Of probeer het recept op de pagina hiernaast, met een gemarineerd koetsierstuk.





"Koetsierstuk uit de oven, mooi rosé het lekkerst"

Geroosterd koetsierstuk met koffie

40 MINUTEN (EXCLUSIEF 1 NACHT MARINEERTIJD)
4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g koetsierstuk
- 500 g minikrieltjes in de schil, voorgekookt
- 1 kopje sterke koffie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 1 kleine rode kool
- 2 takjes tijm
- 4 eetlepels knoflookboter
- Olijfolie
- Roomboter
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng zout, peper, knoflook en koffie met wat olijfolie en smeer het vlees hiermee in. Laat dit een nacht marineren.
2. Verwarm de oven voor tot 200 graden. Vet een braadslede in met olijfolie, leg hierin het koetsierstuk en zet het geheel 25 minuten in de oven, tot het vlees mooi rosé is of een kerntemperatuur tussen 52 en 55 graden heeft bereikt.
3. Leg de krieltjes in een ovenschaal en verdeel de knoflookboter eroverheen. Bestrooi het geheel met peper en zout. Zet dit 25 minuten in de oven.
4. Verwijder de buitenste bladeren van de rode kool en snijd hem in acht parten. Verhit twee eetlepels boter in een braadpan en bak de kool 4 minuten per kant. Bestrooi de parten met peper en zout en voeg de takjes tijm en een scheutje water toe. Doe een deksel op de pan en laat de kool op laag vuur 20 tot 30 minuten smoren.
5. Haal het vlees uit de oven en laat het ongeveer 10 minuten rusten onder aluminiumfolie. Haal ondertussen ook de krieltjes uit de oven. Snijd het koetsierstuk in mooie plakken en serveer deze met de rode kool en krieltjes.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 484 KCAL (2.131 KJ). EIWIT: 38 G. VET: 30 G (WAARVAN 7 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 29 G.



KEURSLAGER.NL

Bekijk ook het bereidingsfilmpje.

20 min

"Koken of bakken? Probeer ook eens een eitje!"

Eitje anders

TIP

Vers ei

Weet je het nog? Om te testen of een eitje nog vers is, leg je het even in een glas water. Zakt het naar de bodem? Dan is het vers!

‘Ik bak wel een eitje’. Lekker makkelijk, als er ‘even snel’ gegeten moet worden. Maar ei kan veel spannender én smakelijker. En toch snel!

Varkenshaas, gepocheerd eitje en veldsla

15 MINUTEN 4 PERSONEN LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 300 g varkenshaas
- 150 g veldsla
- 1 eetlepel boter
- 4 grote eieren
- 40 g pijnboompitten, geroosterd
- 8 trostomaatjes
- Azijn
- Olijfolie, extra vierge
- Peper en zout

BEREIDING

1. Wrijf de varkenshaas een half uur van tevoren in met peper en zout.
2. Meng een scheutje azijn met circa vier eetlepels olijfolie en verdeel dit over de veldsla.
3. Snijd het vlees in plakjes van ongeveer 1 cm. Verhit de boter in een koekenpan en bak de blokjes om en om op hoog vuur. Haal het vlees uit de pan en leg dit op een voorverwarmd bord. Dek het af met aluminiumfolie.
4. Breng wat water in een pan aan de kook. Voeg een scheut azijn toe en maak met een lepel een draaikolk in het water. Breek het ei en laat deze langzaam in de draaikolk zakken. Het eiwit vouwt zich nu langzaam om het eigeel heen. Laat het ei in ongeveer 3 minuten gaar worden en schep het vervolgens voorzichtig met een schuimspaan uit het water. Herhaal dit met nog drie eieren.
5. Verdeel het vlees, het gepocheerde ei, de trostomaatjes en de pijnboompitjes over de veldsla. Bestrooi de salade voor het serveren rijkelijk met versgemalen peper.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 373 KCAL (1.568 KJ). EIWIT: 30 G. VET: 27 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 4 G.

TIP

In de koelkast of niet?

De meningen verschillen of je een ei wel of niet in de koelkast moet bewaren. Het Voedingscentrum adviseert in ieder geval om het wel te doen. Het geeft minder temperatuurschommelingen en remt bacteriegroei wat meer dan kamertemperatuur. Let op: wil je mayonaise of eiwitschuim maken, laat ze dan wel eerst op temperatuur komen om schiften te voorkomen!



TIP

Harde schaal? Valt wel mee

Hij lijkt hard en nietsdoorlatend, de schaal van een ei. Maar dat is maar schijn: de eierschaal is héél poreus. Bewaar je eieren daarom nooit bij de knoflook of de Franse kaas: ze zullen de geur opnemen!

Gevulde ei-wrap met kip

20 MINUTEN 4 PERSONEN LUNCHGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g kipfilet, in reepjes
- 100 g pancetta
- 8 eieren
- 100 ml melk
- 10 g verse bieslook, fijngesneden
- 1 theelepel kerriepoeder
- 150 g rucola
- 2 bosuitjes, in ringetjes
- 2 paprika’s, in blokjes
- 10 zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Klop de eieren los met de melk en de bieslook. Breng ze op smaak met het kerriepoeder en een beetje peper en (zee) zout.
2. Verwarm een koekenpan op middelhoog vuur. Zet het vuur vervolgens laag en giet een kwart van het eimengsel in de pan. Laat het langzaam garen tot de bovenkant gestold is en haal hem voorzichtig uit de pan. Maak zo nog drie wraps.
3. Bak in een andere pan eerst de kip en pancetta gaar. Voeg de bosuitjes en paprikablokjes toe en bak deze nog een paar minuten mee. Breng het geheel op smaak met peper en zout.
4. Vul de ei-wrap met de gebakken kip, de pancetta en de groenten. Voeg de zongedroogde tomaatjes en rucola toe en vouw de wraps dicht.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 166 KCAL (696 KJ). EIWIT: 15 G. VET: 11 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 2 G.

Doe-het-zelf-salade

Wat maakt een salade tot een succes? De juiste, knapperige slasoort, een frisse of juist zoete dressing, een beetje crunch of bite en natuurlijk de hartige component: vlees! In Proef zetten we de essentiële ingrediënten voor een succesvolle salade op een rij. Probeer en combineer: maak je eigen verrassende salades.



Sla

Er is tegenwoordig een enorme keuze aan slasoorten. Van de frisse, lichte klassiekers zoals de kropsla en de ijsbergsla tot de veel voller smakende soorten zoals radicchio of de peperige smaak van rucola. Of kies bijvoorbeeld eens voor andijvie of fijngesneden witlof als basis voor een salade. Hier afgebeeld: Salanova rood, Radicchio en Salanova groen. Salanova is een vrij nieuwe slasoort. Het is iets steviger dan kropsla en het hart is iets gemakkelijker te verwijderen.

Dresseren maar!

De dressing brengt alle smaken in de salade bij elkaar. Een combinatie van olie en azijn, met eventueel extra smaakaccenten, zorgt voor de verbinding. Heel klassiek is met olijfolie en witte wijnazijn, maar probeer ook eens een honing-mosterddressing óf gebruik een klassieke groene pesto als finishing touch!

De honing-mosterddressing op de foto maak je zo: meng een halve eetlepel mosterd, 1 eetlepel azijn, 3 eetlepels olie en een halve eetlepel honing. Voeg naar smaak wat peper en zout toe.

Vlees

Uitgebakken spekjes of gerookte kipfilet doen het al jarenlang prima in menig salade. Maar er kan zoveel meer! Weleens biefstukreepjes of rosbief geprobeerd? Of verras jezelf eens met een salade met kalfsrollade of Parmaham!

Kleur en bite

De mogelijkheden zijn natuurlijk eindeloos om je salade kleur en een bite te geven. Groenten, fruit, noten, kaas: eigenlijk kan (bijna) alles. Zoek mooie combinaties, zoals druiven en blauwe kaas en let ook op het 'mondgevoel': combineer zachtzoete smaken bijvoorbeeld eens met de krokante bite van geroosterde noten.

Mediterrane hamkaastaart

Quiches en hartige taarten... Het hoeft niet altijd 'veel' te zijn om tot een smakelijk resultaat te komen. We daagden onze koks uit om een smakelijke én snelle hartige taart te bedenken met maximaal vijf ingrediënten. Missie geslaagd, met deze plaattaart met Serranoham!

Snelle plaattaart met Serranoham

30 MINUTEN 6-8 STUKJES
HOOFDGERECHT

- 100 G SERRANOHAM
- 1 ROL VERS BLADERDEEG (270 G)
- 150 G TOMATENSAUS
- 200 G TALEGGIO
- 4 VERSE VIJGEN, IN VIEREN

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200 graden.
2. Rol het bladerdeeg uit op een met bakpapier beklede bakplaat en maak rondom een opstaande rand door het deeg dubbel te vouwen.
3. Verspreid de tomatensaus met een lepel licht over het deeg. Verdeel er vervolgens de Taleggio overheen en tot slot de verse vijgen.
4. Bak de taart in de oven in 15-20 minuten gaar. Voeg de laatste 5 minuten de ham toe.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 351 KCAL (1362,7 KJ). EIWIT: 17 G. VET: 19 G (WAARVAN 6 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 20 G.

"Snel, smakelijk, Serrano"

Geen fan van Taleggio? Vervang hem dan door een smakelijke andere zachte kaas, zoals een Port Salut.



Iets groens erbij?

Strooi aan tafel nog wat rucola over de plaattaart voor een groen accent én extra smaak.





Eerstejaars

“Vergeet het nummer van de Pizzabezorger!”



sterrendiner

Magnetronpizza, kant-en-klaarmaaltijden uit het vriesvak of een tosti… studenten die nét op kamers wonen, staan nog niet meteen bekend als meesterkoks. Onze Proef-koks geven hen een steuntje in de rug met een aantal eenvoudige recepten waar ze mee kunnen 'scoren'. En niet alleen als aanstaande student trouwens: iedereen kan hiermee lekker en makkelijk aan de slag!



Cannelloni met rundergehakt

55 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g rundergehakt
- 20 cannellonipijpjes
- 3 geroosterde paprika's, fijngesneden
- 125 g ricotta
- 1 ei
- 2 eetlepels paneermeel
- 500 g passata (tomatensaus)
- 100 g mozzarella, in plakjes
- 30 g basilicum, fijngesneden
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 200 graden. Meng de paprika, de ricotta, het ei, het paneermeel en peper en zout door het gehakt. Vul de cannellonipijpjes met dit gehaktmengsel. Dat gaat heel makkelijk met een spuitzak zonder of met een glad spuitmondje.
2. Giet de helft van de tomatensaus over de bodem van de ovenschaal. Leg de gevulde cannellonipijpjes in de saus. Verdeel de rest van de tomatensaus eroverheen en leg de mozzarellaplakjes erop.
3. Bak het geheel in ongeveer 35 minuten gaar in de oven. Strooi er voor het serveren de basilicum overheen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 883 KCAL (2.180 KJ). EIWIT: 40 G. VET: 33 G (WAARVAN 12 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 31 G.

TIP Pasta is een populair gerecht in menig studentenhuis. Om de show te stelen en eens níet de gebruikelijke macaroni op tafel te zetten, presenteren onze koks een makkelijke cannelloni. Lekker, voedzaam en een prima bodem voor de eerstvolgende dispuutsavond…

Oma's gehaktballen

35 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g half-om-half gehakt
- 3 beschuiten
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1 ei
- 2 eetlepels boter
- 1 eetlepel ketjap
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 3 eetlepels mosterd
- Paar takjes peterselie, fijngesneden
- Snufje nootmuskaat
- Peper en zout

BEREIDING

1. Verkruimel de beschuiten boven een kom heel fijn en meng dit met het gehakt, de ui, het ei, een eetlepel mosterd, de nootmuskaat en peper en zout naar smaak. Draai hiervan vier ballen.
2. Laat de boter smelten in een braadpan op hoog vuur. Braad hierin de gehaktballen rondom bruin. Voeg vervolgens een half kopje heet water, de ketjap, tomatenpuree en twee eetlepels mosterd toe en roer het even door. Doe het deksel schuin op de pan, zet het vuur lager en laat de ballen in ongeveer 25 minuten gaar sudderen.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 438 KCAL (1.841 KJ). EIWIT: 26 G. VET: 33 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

TIP Deze gehaktballen zijn lekker bij een stamppotje of op brood met wat mosterd. Ook lekker: in plaats van vier grote een aantal kleine balletjes maken. Heerlijk bij de borrel!





Roodfruittoetje

20 MINUTEN 4 PERSONEN NAGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 8 Bastogne-koeken
- 2 eetlepels boter
- 300 g roomkaas, op kamertemperatuur
- 100 g volle yoghurt
- 50 g suiker
- 250 g aardbeien
- 150 g blauwe bessen

BEREIDING

1. Smelt de boter in een (steel)pan. Verkruimel de koeken grof met een deegroller. Houd wat kruimels apart en meng de rest door de gesmolten boter. Verdeel dit over 4 glaasjes.
2. Mix de roomkaas luchtig met de suiker en meng de yoghurt erdoor. Blijf het mengsel kloppen totdat het geen klontjes meer bevat.
3. Haal de kroontjes van de aardbeien en snijd ze in vieren. Schep vervolgens de aardbeien met de blauwe bessen door het roomkaasmengsel. Schep dit op de koekjesbodem in de glaasjes. Strooi er tot slot wat van de resterende koekkruimels over.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 473 KCAL (1.985 KJ). EIWIT: 9 G. VET: 32 G (WAARVAN 8 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 37 G.

TIP Groente laat zich heerlijk combineren met aardappel. De ultieme manier is het maken van een stamppot. En er is eindeloos mee te variëren: vervang de bleekselderij door rauwe andijvie, rucola of zuurkool en je tovert een heel ander gerecht op tafel.

TIP Geen vers fruit in huis, of vind je het te duur buiten het seizoen? Zorg dan dat je wat pakjes diepvriesfruit in de vriezer hebt liggen. Zo heb je altijd iets op voorraad en het is bijna net zo gezond als vers.

Speklapjes met bleekselderijstamppot

35 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 1,5 kilo aardappels, geschild
- 500 g speklappen
- 125 ml crème fraîche
- 1 bos bleekselderij, gesneden
- 3 bosuitjes, in ringetjes
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel tabasco
- 1 eetlepel verse gember, geraspt
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 2 eetlepels zonnebloemolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Meng de tomatenpuree, honing, tabasco, gember, balsamicoazijn, zonnebloemolie en wat zout door elkaar en smeer hiermee de speklapjes in. Laat dit even intrekken.
2. Kook de aardappels met zout in 15 tot 20 minuten gaar. Voeg de laatste 2 minuten van de kooktijd de bleekselderij toe. Giet het geheel vervolgens af.
3. Meng de bosui en crème fraîche door de aardappels en bleekselderij en stamp dit tot een grove stamppot. Voeg peper naar smaak toe.
4. Verhit een grillpan en bak de speklapjes 6 minuten per kant. Draai ze regelmatig om. Serveer ze met de stamppot.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 941 KCAL (3.929 KJ). EIWIT: 30 G. VET: 56 G (WAARVAN 25 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 75 G.




“Angus: sterke roots, een stoer stuk vlees”
411
1011



Fan van Angus

Ze zijn afkomstig uit Schotland, van waaruit ze de wereld hebben veroverd. Vlees van Angus-runderen staat ook bij steeds meer Nederlandse liefhebbers synoniem voor smaak en een hoge kwaliteit. Wat maakt het vlees zo populair?



Zwart of rood?

Beide kleuren komen voor. Buiten de (genetisch bepaalde) kleur is er geen verschil tussen Black Angus en Red Angus. In de meeste landen (behalve de VS) kunnen zwarte en rode Angus-runderen dan ook in hetzelfde stamboek worden bijgeschreven. Alleen bij hoge temperaturen hebben rode Angus-runderen een streepje voor: die hebben dan minder snel last van de hitte.

Angus-runderen staan in veel landen bekend als Aberdeen Angus, verwijzend naar de twee graafschappen in het oosten van Schotland waar dit ras in de negentiende eeuw ontstond. De dieren zijn relatief klein maar hebben veel vlees op de botten. Dat vlees is bovendien mooi gemarmerd – dooraderd met streepjes vet. Dit vet smelt tijdens de bereiding en geeft het vlees een mooie smaak en een sappige structuur.

Fan van Angus

Die eigenschappen sloegen aan. Al snel deed het Angus-rund zijn intrede in Ierland, Argentinië, Australië en Amerika. Vooral in de Engelstalige wereld, maar ook in bijvoorbeeld Japan, is Angus nog steeds heel populair. In de VS is het zelfs de meest voorkomende vleeskoe. In Nederlandse slagerijen komt het meeste Angus-vlees uit Ierland. Maar ook in Nederland wordt de Angus inmiddels gefokt: de Dutch Angus.

Vlees met een verhaal

Ook onder Keurslagers zijn er fans van Angus-vlees. Zoals Keurslager Gerrit Klement uit Klazienaveen. Het mooie aan de Angus is volgens hem dat het "vlees met een verhaal" is. "De Angus heeft weinig nodig. Of ze nu in

"Angus, dat is vlees met een verhaal"

Nederland, Ierland of in Zuid-Amerika leven, ze kunnen in de natuur prima in hun eigen voedsel voorzien. En ze zijn heel sterk, niet snel ziek."

Voor rundveehouders is de Angus dan ook een ideaal ras. Dankzij de Schotse roots



Paul Klement, de zoon van Gerrit, met Angus vlees.

kunnen de dieren goed tegen slecht weer. Zelfs van een sneeuwstorm liggen ze niet wakker. Ook kalveren ze makkelijk, soms zelfs zonder hulp van een arts. Een ander voordeel is dat ze van nature 'hoornloos' geboren worden. Dat is handig, want dan hebben ze er bij de voederbak of in de stal geen last van en kunnen ze elkaar er niet mee verwonden.

Puur natuur

De herkomst van de Angus proef je volgens Gerrit terug. "Het is heel natuurlijk vlees. Ze eten heel veel gras en krijgen alleen op het laatst nog bijvoeding met graan. Het resultaat is heel bijzonder: een superieure smaak, erg mals en met een heel fijne structuur. Als ik het binnenkrijg, laat ik het nog zo'n twee à drie weken narijpen, en dan ligt er echt een stuk topvlees in de vitrine." ●

Alternatieven voor Angus

Elke Keurslager kiest voor zijn eigen soort(en) rundvlees. Er zijn naast de Angus nog meer vleeskoeien van hoge kwaliteit. Twee populaire rassen van Nederlandse bodem zijn het Verbeterd Roodbont en het Maas-Rijn-IJsselrund. Daarnaast worden in ons land ook speciale vleeskoeien gefokt met een buitenlandse oorsprong. Bijvoorbeeld de Piemontese (Italië), de Belgisch Witblauwe en Franse rassen zoals Limousin, Charolais en Blonde d'Aquitaine. Meer weten? De Keurslager vertelt je graag meer over zijn rundvlees.

Tartaar Caprese in een jasje

20 MINUTEN 4 PERSONEN AMUSE

BENODIGDHEDEN

- 200 g bavette (de afgesneden puntjes uit het recept hiernaast)
- 100 g coppa di Parma
- 8 miniboltjes mozzarella, gehalveerd
- 1 sjalotje, fijn gesnipperd
- 1 eetlepel balsamicoazijn
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 8 blaadjes basilicum, fijngehakt
- 20 g Parmezaanse kaas
- Bieslook
- Olijfolie
- Peper en grof zeezout

BEREIDING

1. Snijd de bavette met een heel scherp mes in kleine stukjes en meng twee eetlepels olijfolie, de azijn, tomatenpuree, basilicum en het sjalotje erdoorheen. Breng de tartaar op smaak met grof zeezout en versgemalen peper.
2. Schep op iedere plak coppa di Parma een lepel tartaar en 'verstop' er een half miniboltje mozzarella in. Vouw hem dicht als een buideltje en knoop hem vast met een sprietje bieslook.
3. Leg de pakketjes op een schaal en bestrooi het geheel met grof geraspte Parmezaan.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 185 KCAL (773 KJ). EIWIT: 17 G. VET: 12 G (WAARVAN 1 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 3 G.



KEURSLAGER.NL

Bekijk ook het bereidingsfilmpje.



Bavette met gewokte groenten

80 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 750 g bavette, puntjes eraf gesneden (bewaren)
- Olijfolie
- 1 eetlepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel gemalen komijn
- 2 theelepels chilipoeder
- 1 rode en gele paprika, in reepjes
- 1 grote ui, in halve ringen
- Peper en zeezout

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor tot 50 graden. Meng het knoflookpoeder, de komijn, de chilipoeder met wat zeezout en versgemalen peper. Besmeer de bavette met 50 ml olijfolie en wrijf het vlees in met twee derde van het specerijenmengsel. Leg het vlees een uur in de oven en verwarm ondertussen de barbecue tot 250 graden.

2. Bak de bavette op de barbecue rondom bruin en laat het vervolgens even rusten in aluminiumfolie.

3. Verwarm een scheutje olie in een wok en roerbak hierin de paprika en de ui. Bestrooi dit naar smaak met de overgebleven kruiden.

4. Snijd de bavette op de draad in niet te dunne plakken en serveer ze met de gewokte groenten.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 456 KCAL (1.913 KJ). EIWIT: 50 G. VET: 26 G (WAARVAN 2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 5 G.

TIP

Je kunt zelf de puntjes van de bavette snijden. Of vraag het je Keurslager.

CARBONARA!

Een klassieker uit de streek rond Rome, maar populair in heel Italië én ver daarbuiten: spaghetti alla carbonara. Een beroemde saus van spekjes, pecorino en ei. Traditioneel geserveerd, of juist verrassend met... courgetti!

Spaghetti carbonara traditionelle

15 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g magere spekblokjes
- 300 g spaghetti
- 2 eieren
- 1 eigeel
- 75 g pecorino, geraspt
- Olijfolie
- Versgemalen peper

BEREIDING

1. Kook de spaghetti volgens de beschrijving op de verpakking al dente. Spoel het niet af met koud water. Meng ondertussen de eieren, het eigeel en 50 gram van de kaas door elkaar.

2. Verwarm twee eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de spekblokjes op middelhoog vuur krokant.

3. Schep de spekjes door de pasta en roer vervolgens het ei-kaasmengsel erdoorheen. Zo ontstaat een mooi egale saus, doordat de kaas smelt en het ei enigszins stolt.

4. Verdeel de pasta over vier borden en bestrooi ze met de resterende kaas en versgemalen peper.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 516 KCAL (2.161 KJ). EIWIT: 23 G. VET: 43 G (WAARVAN 22 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

TIP

Alla carbonara

Spaghetti alla carbonara is een eenvoudig recept, dat vele variaties kent. Buiten Italië wordt er nog weleens room toegevoegd om de saus smeuïger te maken. Italianen gebruiken echt alleen eieren, kaas en spek.





Courgetti carbonara

30 MINUTEN 4 PERSONEN HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 200 g droge worst, in de lengte flinterdun gesneden
- 2 groene courgettes
- 1 gele courgette
- 25 g roomboter
- 50 ml kippenbouillon
- 75 g Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 eieren
- 1 eigeel
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 4 kerstomaatjes, in kwarten
- Olijfolie
- Zwarte peper

BEREIDING

1. Maak spaghettislierten van de courgettes, bijvoorbeeld met behulp van een mandoline.
2. Verwarm de roomboter met de kippenbouillon in een pan en smoor hierin de courgetti kort beetgaar. Laat de slierten vervolgens uitlekken.
3. Roer de eieren en het eigeel los met 50 gram kaas.
4. Verhit een pan en bak de ui met de knoflook glazig in een eetlepel olijfolie. Voeg de courgetti en de worst toe. Warm het geheel goed door.
5. Zet het vuur uit en roer het kaas-eimengsel erdoorheen.
6. Verdeel de courgetti over vier borden en garneer ze met zwarte peper, de resterende kaas en wat partjes tomaat.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 406 KCAL (2.180 KJ). EIWIT: 29 G. VET: 38 G (WAARVAN 12 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 16 G.

WEETJE

Wat is smoren? Smoren is een kooktechniek waarbij je een gerecht in vet aanbraadt en er vervolgens wat water (of andere vloeistof) aan toevoegt. Het vlees of de groenten behouden zo hun stevige structuur, maar worden wel zachter. Je kunt op verschillende manieren smoren. In een braadpan, in aluminiumfolie (papillot) of in bijvoorbeeld een tajine.

TIP

Courgetti

Helemaal hip, deze spaghetti van courgette. Je maakt hem het makkelijkst met een mandoline: een langwerpige schaaf waarmee je gemakkelijk lange, even dikke slierten kunt maken. In dit recept wordt de courgetti al dente gesmoord, maar je kunt de slierten ook heel kort bakken óf zelfs rauw eten.



TIP

Je kunt de droge worst zelf flinterdun snijden, of vraag of de Keurslager dit voor je doet met een snijmachine!

Culinaria





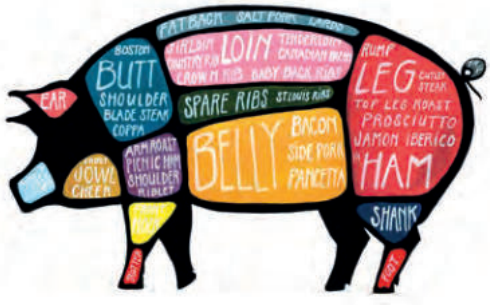
Food meets Culture

In Boxtel vindt van 2 tot 4 september het Slowfood Festival plaats. De naam vindt zijn oorsprong in 'low & slow cooking', oftewel langzame garing. De organisatoren vinden lekker eten en drinken namelijk net zo belangrijk als goede muziek. Naast artiesten als Niels Geusenbroek en Handsome Poets kenmerkt dit driedaagse festival zich door een uitgebreid aantal foodpleinen met de beste foodtrucks en pop-up area's, waar vers eten wordt bereid. Van een kooktheater tot een barbecue-plein met een speciale festivalslagerij en een mobiele bierbrouwerij. Meer informatie vind je op www.slowlands.nl.

Aan de muur

Natuurlijk kan je Keurslager je alles vertellen over welk vlees van welk deel van het dier afkomstig is. Maar deze handgemaakte illustraties van de Amerikaanse Drywell Art zijn wel erg leuk voor aan de muur. Zo vergis je je nooit meer als je vlees serveert! Liever geen varken, rund of kip aan de muur? Er zijn ook andere illustraties verkrijgbaar. Meer weten? Kijk op www.etsy.com en zoek op Drywell.





Cadeau op niveau

Tubes biedt exclusieve producten in een elegante verpakking. Erg leuk om cadeau te geven, of om zelf te houden natuurlijk. Zo is er een ruime keuze aan oliën en specerijen, die in iedere keuken een plek verdienen. Of heerlijke rode en witte wijnen, likeuren, verschillende soorten thee en zelfs chocolade. Mooi meegenomen: Proeflezers krijgen nu **15% kennismakingskorting** op alle bestellingen via www.tubes.nl. Gebruik de actiecode 'keurslager2016'.

Mooi rond(je)!



Met behulp van een garneerring bouw je onder andere de gerechtjes op pagina 29 op. Maar dat is niet het enige. Je kunt deze garneerring van Dille & Kamille ook gebruiken voor het stomen en bakken van gerechten. Of als uitsteekvorm voor koekjes, pastadeeg et cetera. Verkrijgbaar in verschillende formaten.

Flinterdun snijden

Dat doe je met een mandoline. Zo snijd je eenvoudig fruit en groenten, zoals de courgette uit het recept op pagina 21. De OXO V-blade mandoline heeft vier snijbladen voor het snijden van rechte plakjes, golfschijfjes, juliennestrips en Franse frietjes, die ook nog eens in dikte instelbaar zijn. Met een resthouder, zodat je nooit bang hoeft te zijn voor je vingers en weinig verspild. Onder andere verkrijgbaar bij Fonq.

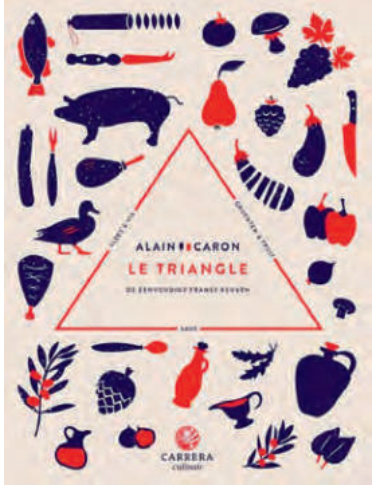




Oudste restaurant ter wereld

Dat is restaurant Sobrino de Botín, dat al sinds 1725 gevestigd is in een van de smalle straatjes van Madrid. Sinds die tijd is de oorspronkelijke vorm behouden gebleven, al is het menu wel wat aangepast. Toch is en blijft de cochinillo asado, het geroosterd speenvarken, de specialiteit. Deze wordt gebakken in een bijna 300 jaar oude houtoven. Ook leuk: het restaurant heeft tegenwoordig een eigen museum. Meer weten? Kijk op www.botin.es.





Le triangle

Alain Caron

De auteur van dit boek laat zien dat de basis van alle keukens nog steeds Frankrijk is. Aan de hand van de driehoek sauzen, groente/fruit en vlees/vis laat Alain Caron zien hoe simpel koken kan zijn. Met ruim 80 recepten met minimale ingrediënten en een simpele bereiding, naar maximale smaak. En onmiskenbaar Frans. Dit boek is onder andere verkrijgbaar via bol.com.



Toast

Emily Kydd & Tim Hayward

Toast en tosti's zijn in. Onlangs is er in Breda zelfs een heus tostirestaurant geopend. Dit boek biedt ook de thuiskok inspiratie voor het maken van de lekkerste toasts. Als ontbijtje, hapje tussendoor of als volwaardige maaltijd. Met verschillende recepten. Van toast met hummus en gekruid lamsvlees tot minitoasts met avocado en geroosterde kikkererwten. En een variant met chocopasta, die toch eigenlijk niet mag ontbreken! Onder andere verkrijgbaar via bol.com.



Smaakmakers in De Wijk

Foodfestivals blijven hot. Zo vindt in het noordoosten van ons land alweer de derde editie van het Smaakmakers Festival plaats. Vlakbij Meppel ligt het dorpje De Wijk, dat op 24 en 25 september wordt omgetoverd tot een waar openluchtrestaurant. Naast mobiele keukens, en foodtrucks, is er livemuziek, animatie voor de kinderen en verschillende andere activiteiten. Ook fijn: de toegang is gratis! Meer informatie vind je op www.smaakmakersfestival.nl.

SUPER

Elk kind heeft zijn favorietje, maar allemaal zijn ze er dol op: sausjes bij het vlees. En dat kán uit een pakje of uit een flesje. Maar waarom maak je ze niet zelf, samen met de kids? Leuker, gezonder, lekkerder én gezellig!

Tartaartjes met remouladesaus

25 MINUTEN · 4 PERSONEN · NAGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 rundertartaartjes
- 30 g boter
- 4 eetlepels mayonaise
- 4 eetlepels kwark
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel augurkjes
- 1 eetlepel zilveruitjes
- 1 eetlepel mosterd
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de tartaartjes met wat zout en peper. Verhit de boter in een pan en bak hierin de tartaartjes in ongeveer 8 minuten aan beide kanten bruin. Het vlees mag nog een beetje rosé zijn.
2. Hak de kappertjes, augurken en zilveruitjes klein. Doe de mayonaise in een kommetje en meng de kwark en mosterd erdoorheen. Schep de augurken en zilveruitjes door de saus en breng deze op smaak met wat vocht van de augurken en wat peper.
3. Leg de tartaartjes op een schaal en schep op elk tartaartje een eetlepel remouladesaus.

Gegrilde varkens-karbonade met barbecuesaus

20 MINUTEN · 4 PERSONEN · HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 4 varkenskarbonades
- 1 eetlepel olijfolie
- 120 g ketchup
- 2 eetlepels bruine basterdsuiker
- 1 eetlepel worcestershiresaus
- 1 eetlepel appelazijn
- 1 scheutje tabasco
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 theelepel mosterd
- Peper en zout

BEREIDING

1. Breng in een pan de ketchup, suiker, worcestershiresaus, azijn, tabasco, mosterd met wat zout zachtjes aan de kook. Roer het geheel goed door. Haal de barbecuesaus vervolgens van het vuur en laat de saus even afkoelen.
2. Verhit een grillpan op matig vuur. Bestrijk de karbonades met een beetje olijfolie en bestrooi ze met zout en peper. Gril het vlees 8 tot 10 minuten per kant tot het mooi gaar is.
3. Serveer de karbonades met de barbecuesaus.

Kip met zoetzure saus

20 MINUTEN · 4 PERSONEN · HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 500 g kipfilet, in reepjes
- 1 grote ui, in halve ringen
- 1 paprika, in reepjes
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 theelepel paprikapoeder
- 4 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels gembersiroop
- 3 eetlepels zoete chilisaus
- 1 eetlepel bruine suiker
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel chilipoeder
- Olijfolie
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kruid de kipfiletreepjes met peper, zout en paprikapoeder en laat dit even intrekken. Meng ondertussen de sojasaus met de gembersiroop, chilisaus, bruine suiker, chili- en kerriepoeder. Roer het geheel goed door.
2. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een pan en roerbak de ui en paprika 3 minuten op hoog vuur. Leg de groenten even apart op een bord.
3. Verhit nog 1 eetlepel olie in een pan en roerbak de kipreepjes op hoog vuur in 5 minuten gaar. Voeg de knoflook toe en bak dit even kort mee. Doe de groenten er weer bij, samen met de saus.
4. Roerbak alles al omscheppend nog 5 minuten tot de saus licht is ingekookt.

TIP

Koude saus

Remoulade is een koude saus, die vaak bij visgerechten wordt geserveerd. Maar ook bij deze tartaartjes is hij verrukkelijk!



TIP

Woeste saus!

Wat een fijne tongbreker is het toch… worcestershiresaus. Welk kind kan het in één keer uitspreken? Een schrale troost is dat je de 'shire' mag vergeten. En de rest? Dat zeg je gewoon op z'n Nederlands: een woeste saus!

WEETJE

Zoet of spicy?

Nóg een voordeel als je zelf sausjes maakt: je maakt ze zo zoet of zo pittig als je zelf wilt. Zijn je kinderen echte zoetekauwen of kunnen ze juist wel een extra pepertje hebben? Desnoods maak je twee sausjes: de 'volwassen' versie en de kids-versie. Net zo makkelijk!

SAUS!



TIP

Dit gerecht is ook lekker met gestoomde rijst en atjar tjampoer.

WEETJE

Superbelangrijk!

Sausjes bijzaak? Niks ervan! In de keukenbrigades van chique Franse restaurants is de saucier na de chefkok en de sous-chef de belangrijkste man in de keuken. De saucier is de kok die verantwoordelijk is voor alle sauzen en heeft dus een superbelangrijke invloed op de smaak!

"Om je vingers bij af te likken"

Speciaal voor jou!

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

CHEEZIE

Een heerlijk barbecueworstje gevuld met kaas, lente-ui en pijnboompitten.

Bereiding:
Op de barbecue, in de oven op 180 graden of verwarmen onder de grill tot de kaas gesmolten is.

Verkrijgbaar van 22 augustus t/m 3 september
100 GRAM
€ 1,45



AMORE

Malse varkensoester gevuld met een mengsel van mascarpone en zontomaat. Omwikkeld met een plak Parmaham.

Bereiding:
Onder- en bovenzijde kort aanbraden. Daarna 10-12 minuten zachtjes verder laten garen in de oven (op 150 graden) of koekenpan.

Verkrijgbaar van 5 t/m 17 september
100 GRAM
€ 1,85



BEIERSE FRIKADEL

Voor het Oktoberfest: een ronde, licht pittige frikadel met een knapperig randje.

Bereiding:
15 minuten bakken of grillen tot de frikadel gaar is.

Verkrijgbaar van 19 september t/m 1 oktober
100 GRAM
€ 1,25



Eet smakelijk!



De Keurslager cadeaukaart is leuk om te geven en lekker om te krijgen. Bepaal zelf de waarde en kies een passende variant. De kaarten zijn te koop en te besteden bij alle Keurslagers in Nederland.

FRIS & FRUITIG



Snoep verstandig, eet... fruit! Natuurlijk is een frisse appel of een handje frambozen een heerlijk 'snoepje' tussendoor, maar fruit en vlees zijn ook prima te combineren in een mooi lunchgerecht. Met deze recepten zet je een lichte lunch op tafel, die je tóch de nodige voedingsstoffen en vitamines oplevert.

LEKKER & GEZOND? Appels: fruit dat bijna iedereen wel lekker vindt. Ze bevatten een aanzienlijke hoeveelheid gezonde vezels. En appelsap? Daar moet je juist mee oppassen: kies dan altijd voor troebel sap. Hierin worden alle vezels behouden, waardoor het troebel is in plaats van helder, zoals we van veel verpakte appelsap gewend zijn.

Aardappel-appeltartaar met pekelvlees

20 MINUTEN · 4 PERSONEN · LUNCH- OF VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN
- 100 g pekelvlees
- 4 aardappelen, geschild en in blokjes
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 2 appels, in kleine blokjes
- 2 eetlepels crème fraîche
- 2 eetlepels mayonaise
- 1 limoen, het sap en de rasp
- Halve theelepel kerriepoeder
- Half bosje kervel
- Peper en zout

BEREIDING

1. Kook de aardappelblokjes in een paar minuten beetgaar en laat ze uitlekken.

2. Meng de crème fraîche met de mayonaise, het sjalotje, het kerriepoeder en de limoenrasp en schep dit door de aardappelblokjes. Breng het aardappelmengsel op smaak met zout en peper en besprenkel het met het limoensap.

3. Verdeel de aardappelblokjes in een garneerring en schep er de appelblokjes bovenop. Leg daarbovenop een rozet van pekelvlees en garneer het tot slot met een pluk kervel.

VOEDINGSWAARDE PER STUK: 262 KCAL (1.101 KJ). EIWIT: 7 G. VET: 15 G (WAARVAN 5 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 23 G.



Snijd de appel niet te lang van tevoren in blokjes: hij zal dan snel verkleuren en dat oogt toch wat minder smakelijk. Mocht je onverhoopt toch al van tevoren de appel moeten snijden: sprenkel er dan een beetje van het limoensap overheen. Het zuur zal de bruinkleuring afremmen.

Pastrami met avocado en granaatappelpitten

20 MINUTEN 4 PERSONEN LUNCH- OF VOORGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 100 g pastrami
- 100 g granaatappelpitten
- 100 g diepvriesframbozen
- 2 avocado's, in blokjes
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 eetlepel maanzaad
- Olijfolie
- Sap van een halve citroen
- 1 eetlepel wittewijnazijn
- 2 takjes munt
- Peper en zout

BEREIDING

1. Zet de frambozen in een pannetje met een scheutje water op het vuur en laat ze vijf minuten zachtjes koken. Pureer ze vervolgens met een staafmixer en zeef het geheel. Voeg een eetlepel witte wijnazijn en een eetlepel olijfolie toe en breng het voorzichtig op smaak met zout en peper. Proef of de smaak goed is en doe het geheel in een spuitflesje.

2. Breng de avocadoblokjes op smaak met 2 eetlepels olijfolie, het citroensap en wat zout en peper. Meng de ui, granaatappelpitten en driekwart eetlepel maanzaad erdoorheen. Pluk de blaadjes van een takje munt en hak ze fijn. Schep dit door het avocadomengsel.

3. Verdeel het mengsel met een garneerring over de borden en drapeer de pastrami ernaast.

4. Garneer het vlees met een takje munt en eventueel wat granaatappelpitjes en maak het geheel af met de frambozenvinaigrette en de rest van het maanzaad.

VOEDINGSWAARDE PER STUK:
314 KCAL (1.318 KJ). EIWIT: 8 G. VET: 26 G (WAARVAN 16 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 10 G.

TIP

Wanneer is die avocado nou rijp?

Knijp er zachtjes in: geeft het vruchtvlees mee? Dan is hij rijp. Zo niet? Gewoon rustig op kamertemperatuur laten liggen, hij rijpt vanzelf door!



WEETJE

Groente of fruit?

Tja… hij ligt in het groenteschap, maar als je het de bioloog vraagt, is avocado toch echt 'fruit'. Het is immers 'een eetbare vrucht van een plant'. Wat het ook is: hij is in ieder geval héél gezond. Een avocado bevat weliswaar zo'n 325-350 kilocalorieën per vrucht, maar hij bevat met name gezonde vetten. Oliezuur, bijvoorbeeld, een enkelvoudig onverzadigd vet, wat een gunstige invloed heeft op je cholesterol! Daarnaast zijn het vezelbommen: wel zo'n 10 gram per vrucht! Vezels zorgen weer voor een gezonde spijsvertering.

LEKKER & GEZOND? De zoetzure en frisse granaatappelpitjes zijn niet alleen erg lekker, ze bevatten ook relatief veel vitamine C en kalium. Al eeuwenlang weten we dat ze gezond zijn: voor de Egyptenaren was het sap van de granaatappel – grenadine – zelfs al een 'levenselixer'. Ook frambozen bevatten veel vitamines, met name Vitamine C en B11 (foliumzuur). Uit de vriezer minder gezond? Dat valt wel mee: ze worden direct na de oogst ingevroren, waardoor vrijwel alle voedingsstoffen goed bewaard blijven!

EROPUIT MET DE SPAARPUNTEN!

Het is zomer. Dus we gaan eropuit. Op vakantie of we blijven lekker thuis. Met het spaarprogramma van de Keurslager spaar je voordelig voor de leukste artikelen uit een breed assortiment: van speelgoed tot tuingereedschap of een dagje weg. En uiteraard hebben we een keur aan handige producten om de zomervakantie mee door te komen. Zowel voor thuis als op reis.



ARTIKELNUMMER 8100



ARTIKELNUMMER 8101

REIZEN IN STIJL

Of je nu ver weg gaat of dicht bij huis blijft: deze hardschalige cabinekoffer van Leeff is altijd handig. De koffer is voorzien van een ritssluiting rondom en een handvat op zowel de boven- als zijkant. Ideaal: de koffer heeft vier wieltjes! Afmetingen: 37(b) x 22(d) x 54(h). Geen liefhebber van koffertjes? Deze stoere sporttas is comfortabel en gemakkelijk mee te nemen tijdens een of meerdere dagjes weg. Afmetingen: 50(b) x 25(d) x 27(h). De cabinekoffer is te bestellen voor 970 punten. De sporttas voor 365 punten.



ARTIKELNUMMER 6204





ARTIKELNUMMER 6203

KOELE DRANKJES

Die maak je eenvoudig met deze smoothiemaker van Princess. Doe er nog wat ijs bij en je hebt een heerlijk ijsdrankje in (letterlijk) een handomdraai. Je hoeft immers alleen de beker om te draaien om het apparaat het werk te laten doen. Of ga voor een versgeperst sapje. Met de slowjuicer van Princess is het eenvoudig. Door het fruit langzaam te persen, behoud je meer voedingsstoffen dan met een normale pers of sapcentrifuge. Lekker en gezond! De smoothiemaker van Princess is te bestellen voor 420 punten. De slowjuicer voor 1845 punten.



SPAREN MAAR!

Heel winstgevend én eenvoudig: het spaarprogramma van de Keurslager. Voor elke euro die je besteedt, kun je voor 5 eurocent een spaarpunt kopen. Zeer voordelig, want elke spaarpunt levert 6,6 cent op! Dat is een spaarwinst van maar liefst 32%. Ook meedoen? Vraag een spaarpas aan bij de Keurslager. Daar kun je ook cadeaus bestellen of je boodschappen betalen met spaarpunten. Op www.keurslager.nl kun je je saldo bijhouden en de cadeaugids doorbladeren.

Puzzelen met Proef

5x



We gaan nazomeren. De vakanties zijn voorbij en we gaan weer aan het werk of naar school. Het is nog steeds lekker weer. Ideaal voor een nazomerbarbecue, met z'n allen in de tuin of op een andere plek. Natuurlijk met vlees van de Keurslager. Puzzel mee, want je maakt opnieuw kans op één van de vijf Keurslager Cadeaukaarten t.w.v. maar liefst € 40,-. Met deze cadeaukaart kun je bij alle Keurslagers in ons land terecht voor het lekkerste vlees. Dat wordt genieten deze nazomer.

Mail de juiste oplossing voor 19 september 2016 naar proef@keurslager.nl of stuur ons een (brief)kaart met jouw antwoord en maak kans op een van deze mooie prijzen. Eerdere oplossingen en winnaars vind je op www.keurslager.nl.

Aardappel
Ambachtelijk
Angus
Barbecue
Bavette
Borrel
Braadstuk
Dressing
Eenvoudig
Eitje
Fruit
Gehakt
Gekookt
Geroosterd
Gezond
Handgemaakt
Kinnebak
Kruiden
Mediterrane
Nazomer
Oktoberfest
Omelet
Salade
Saus
Smoren
Snel
Snijwaar
Uitdaging
Vergeten
Vers
Warm
Worst
Wrap

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

©www.puzzelpro.nl

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

De Vereniging van Keurslagers
is te bereiken via
Postbus 185, 3830 AD Leusden
T 033 - 494 04 19
E info@keurslager.nl
www.keurslager.nl
/Keurslagers

Bladmanagement en redactie
Commond, Content for brands
Edmée Hiemstra,
Vereniging van Keurslagers

Receptuur
Silvia Klein (Als het over koken gaat!)
Stephan van Oppenraaij

Fotografie
Scala Photography
Michel Campfens

Vormgeving
Commond, Content for brands

Druk
Koninklijke Drukkerij Em. de Jong

Oplage
235.000 exemplaren

Frequentie
PROEF verschijnt 7 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 normaal formaat. Als je zwanger bent of een verzwakte weerstand hebt, moet je voorzichtig zijn met bepaalde voedingsstoffen, 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		

KWALITEIT begint bij de **OORSPRONG**

Hoe meer je weet van de oorsprong van onze kruiden en specerijen, hoe meer je geniet van het koken en proeven. Want we investeren niet alleen in kwaliteit, maar ook in biodiversiteit en eerlijke handel in de landen waar onze producten vandaan komen. Zo voelt het nog beter om lekker te eten.

Ontdek met Verstegen de CHEF in jezelf.



WIT wondertje

Witte peper is de rijpe bes van de peperplant. Hij is meer aromatisch dan zwarte peper, pikant met een zoete nasmaak. De mooiste witte Muntok peper komt van het eiland Bangka in Indonesië.



Verstegen traint hier boeren om de besjes te selecteren die aan alle eisen voldoen. Zo komt alleen de beste kwaliteit peper in onze potjes; de Superior White Diamond.

FOELIE: bloem in de keuken

Foelie, ook bekend als 'fleur de muscade' dat letterlijk bloem van de muskaatnoot betekent, is de zaadrok van de muskaatnoot, de kern van de palavrucht. De smaak is warm, aromatisch en verfijnd en combineert een citroenachtige zoetheid met een mild bittertje. De beste kwaliteit foelie herken je aan de oranje kleur. Verstegen haalt deze al decennia lang bij 'onze' boeren op Ambon en de Banda eilanden in Indonesië.



Nieuwe mixen van de **SLAGERSSELECTIE**

De Slagersselectie valt onder het Pure-label. Verstegen Pure is het antwoord op gezondheid-strends, op de internationale behoefte van zoutreductie in producten en op de toenemende voedselallergieën en glutenintolerantie. Vanaf 1 september liggen de volgende mixen bij uw slager:

- Mix voor Gehakt
- Mix voor Gehakt met ui
- Mix voor Kip
- Mix voor Rundvlees
- Mix voor Hachee
- Mix voor Steak
- Specerijenmix voor Gehakt

pure

- *Geen declarabele allergenen*
- *MSG-vrij*
- *Vrij van fosfaten*
- *Zoutreductie*

De warme smaak van **NOOTMUSKAAT**

In het dorpje Hila, in Indonesië, werkt Verstegen nauw samen met een Nederlands-Ambonese familie die hier een Nootmuskaatbedrijf heeft gevestigd. Zo brengen we de beste nootmuskaat bij u in de keuken. En zorgen we daar voor werkgelegenheid en een eerlijke prijs voor de boeren.



Meer inspiratie vind je op thuis.verstegen.nl

Verstegen
SPICES & SAUCES


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl