



Buikspek langzaam gegaard



Bereiden in: braadslede oven

Vorbereiding: 30 min.



Bereiding: 240 min.

Recept voor 4 personen

## **Ingredienten**

- 1 kg buikspek met of zonder zwoerd
- grof zeezout en peper
- ½ bosje tijm
- ½ bosje rozemarijn
- 6-8 laurierblaadjes
- 400 ml kippenbouillon

## **Voedingswaarde**

-



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

**Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen**

**+31 (0)53 436 71 12**

**info@sameneenkoekopen.nl**

**www.sameneenkoekopen.nl**



Buikspek langzaam gegaard

## Bereiding

1  
Snijd het zwoerd of de vetkant van het buikspek kruislings in. Snijd ook de vleeskant kruislings iets in, hierdoor kunnen de smaakstoffen goed in het vlees trekken.

2  
Wrijf het spek aan beide kanten royaal in met zeezout en peper. Leg de

helft van de tijm, rozemarijn en laurierblaadjes op de vetkant en de andere helft op de vleeskant. Dek af en laat het buikspek een nacht in de koelkast marinieren.

Volgende dag

3

Verwarm de oven voor op 100 graden maximaal. Plaats de buikspek met de vetrand naar boven in de oven in een braadslee en giet de kippen bouillon erbij.

4

Plaats het geheel in het midden van de oven en laat het staan tot een kerntemperatuur van 77 graden, ongeveer 3 uur later.

5

Eenmaal gegaard de oven nog even verhogen naar 230 graden om in ongeveer 20 minuten tijd een lekker krokant korstje te maken.

## **Kooktips**

Lekker bij de stampot, op de boterham maar zeker ook een aanrader voor de borrelplank!



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



**Voor meer recepten ga naar:**

**[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)**