

Varkensbuik

Dit is een stuk doorregen vlees van de buik van het varken, we hebben zo'n stuk vlees met of zonder zwoerd (vel, huid)

Er zijn verschrikkelijk veel recepten met dit stuk vlees te bedenken

Wij geven er een paar aan

Buikspek met zoetmarinade

-gebruik honing, hoisinsaus, riet of basterd suiker,sojasaus, ketjapmanis, knofloof peper zout, royaal maken

-minimaal 3 uur marineren, hou wat marinade over om later nog vaker de bovenkant in te smeren, regelmatig herhalen

-vette kant van de buik boven

-uw eigen keuze om de buik met of zonder zwoerd te gebruiken

-oven of gesloten bbq systeem 120°C kamertemperatuur

-garen tot een kerntemperatuur van 65°C

-als u met zwoerd wil gebruiken, het vuur opstoken tot 190°C

-de buik omdraaien en de zwoerdkant kort en krokant afbakken

-kijk uit voor verbranding

-van evt de marinade of daarop lijkend een zoete saus maken

Buikspek met mosterd en honing

-minimaal 3 uur marineren, maar een nacht in de marinade is beter

-alle kanten insmeren met zout peper mosterd honing suiker

-zelfde bereidingswijze verder volgen

