

Varkensoesters

Niels van Doors, Delfstahuizen



"Klein maar fijn."



Gewicht:

Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:

Varkensoesters zijn mals en bijzonder smaakvol. Perfect voor grillen of bakken.

Gaasterlander variatietip:

Varkensoesters zijn kleine, malse stukjes vlees, gesneden uit de fricandeaudelen van het varken. Ze zijn rond van vorm en wegen ongeveer 100-125 gram. Dit stukje vlees staat bekend om zijn heerlijke smaak, ondanks het kleinere formaat.

1. Op kamertemperatuur laten komen

Haal het vlees minimaal een half uur van tevoren uit de koelkast en laat het afgedekt op temperatuur komen.

2. Vlees drogen en boter verwarmen

Dep de varkensoester vlak voor het bereiden droog met keukenpapier. Verhit op hoog vuur een flinke klont boter in een koekenpan en wacht tot de boter van kleur verandert.

3. Bakken

Bak de varkensoester in 1 minuut rondom bruin op middelhoog vuur. Verlaag daarna het vuur en bak nog 8 minuten op laag vuur. Keer de varkensoester regelmatig.

4. Rusttijd

Neem de varkensoester uit de pan en laat het vlees afgedekt met aluminiumfolie 2 minuten rusten. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Voedingswaarde per 100 g onbereid

Energie	99 kcal
---------	---------

Vet	2,1 g
- waarvan verzadigd	0,6 g

Koolhydraten	0 g
- waarvan suikers	0 g

Vezels	0,1 g
--------	-------

Eiwit	23,1 g
-------	--------

Zout	0,09 g
------	--------