

Varkenshaas

Sjouke Bouwma, Sint Nicolaasga

”Eet Smakelijk!”



Gewicht:

Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:

Varkenshaas is een van de magerste en meest malse delen van het varken, ideaal voor snelle bereiding zoals bakken of grillen.

Gaasterlander variatietip:

Voor extra smaak, marineer de Gaasterlander varkenshaas een paar uur van tevoren in een mengsel van olie, kruiden en een scheutje azijn. Het maakt het vlees nóg malser en smaakvoller!

1. Op kamertemperatuur laten komen

Haal het vlees minimaal 30 minuten van tevoren uit de koelkast. Laat het afgedekt rusten.

2. Kruiden

Wrijf de varkenshaas royaal in met peper en zout naar smaak.

3. Oven voorverwarmen

Verwarm de oven voor op 180°C.

4. Bakken in de oven

Leg de varkenshaas op een rooster in de oven. Bak gedurende 22 minuten, totdat de kerntemperatuur 65°C is.

5. Rusttijd

Haal de varkenshaas uit de oven en laat deze 5 minuten rusten voordat je hem aansnijdt.

6. Serveren

Snijd aan en eet smakelijk!

Voedingswaarde per 100 g onbereid

Energie	105 kcal
---------	----------

Vet	1,7 g
- waarvan verzadigd	0,8 g

Koolhydraten	0 g
- waarvan suikers	0 g

Vezels	0 g
--------	-----

Eiwit	22,4 g
-------	--------

Zout	0,23 g
------	--------