

Varkenshaasspies

Sandra de Groot, Alkmaar



”Mals met een heerlijke bite”



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. Voorbereiden

Leg 6 plakken gerookt ontbijtspek op de snijplank. Kruid de varkenshaas eventueel met een rub (of een beetje peper als alternatief).

3. Inrollen

Vouw het puntje van de varkenshaas naar binnen. Leg de varkenshaas aan de ene kant van het gerookte ontbijtspek. Rol de varkenshaas samen met het gerookte ontbijtspek op.

4. Snijden

Snijd de varkenshaas in delen van 2 cm en zet elk stuk vast met een prikker.

5. Bakken

Verwarm boter in de pan en laat het lichtbruin worden. Bak de medaillons in ca. 4 minuten om en om.

6. Rusttijd

Haal de medaillons uit de pan en laat ze rusten onder aluminiumfolie.

7. Serveren

Een beetje roze is helemaal ok! Eet smakelijk!

Gewicht:
Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:
Een varkenshaasspies is bijzonder omdat het vlees supermals en snel gaar is, ideaal voor een sappig resultaat bij zowel grillen als bakken.

Gaasterlander variatietip:
Marineer de varkenshaasspies vooraf in een mengsel van olijfolie, knoflook en kruiden voor extra smaak en malsheid!

Voedingswaarde per 100 g onbereid	
Energie	105 kcal
Vet - waarvan verzadigd	1,7 g 0,8 g
Koolhydraten - waarvan suikers	0 g 0 g
Vezels	0 g
Eiwit	22,4 g
Zout	0,23 g