

Speklap

Harm Wierda, Heeg



”Knapperig het lekkerst.”



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. Verhit de pan

Verwarm de braadpan op middelhoog vuur en voeg een klont boter of olie toe. Laat het heet worden.

3. Bakken

Bak de speklapjes om en om in 2-3 minuten per kant. Verlaag daarna het vuur en bak ze nog 15 minuten rustig door. Keer ze regelmatig voor een krokant korstje.

4. Serveren

Laat de speklapjes even rusten, snijd ze in stukken en serveer!

5. Eet smakelijk!

Gewicht:

Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:

Speklapjes zijn het lekkerst als je ze langzaam bakt, zodat het vet smelt en het vlees heerlijk mals en sappig blijft!

Gaasterlander variatietip:

Bak speklapjes op een laag vuur voor een krokante korst, draai ze regelmatig om voor een gelijkmatige garing.

Voedingswaarde per 100 g onbereid

Energie	320 kcal
---------	----------

Vet	28,2 g
- waarvan verzadigd	10,7 g

Koolhydraten	0 g
- waarvan suikers	0 g

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

Eiwit	16,5 g
-------	--------

Zout	0,16 g
------	--------