

Slavink



"Rustig bakken."



Gewicht:

Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden

Een slavink is een typisch Nederlands gerecht, bestaande uit een worstje van gehakt, omwikkeld met een plakje spek. Het is bijzonder omdat het vlees binnenin heerlijk sappig blijft, terwijl het spek aan de buitenkant zorgt voor een krokante textuur.

Gaasterlander variatietip:

Slavink is een rolletje varkens- of halfom- half-gehakt waar ontbijtspek omheen gewikkeld is. Let op: Bak de slavink niet op te hoog vuur, anders verbrandt het spek voordat het gehakt gaar is.

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

Verhit op hoog vuur een flinke klont boter in een koekenpan en wacht tot de boter van kleur verandert.

3. Bakken

Bak de slavink in 3 minuten rondom lichtbruin. Pas op dat het spek niet verbrandt.

4. Lager vuur

Zet het vuur lager en braad de slavinken in 15 minuten rondom bruin en gaar. Keer het vlees geregeld.

5. Afmaken

Voeg na de bereiding zout en peper naar smaak toe. Eet smakelijk!

Voedingswaarde per 100 g onbereid

Energie	279 kcal
---------	----------

Vet	22,3 g
- waarvan verzadigd	8,5 g

Koolhydraten	3,5 g
- waarvan suikers	1,4 g

Vezels	0,4 g
--------	-------

Eiwit	16,1 g
-------	--------

Zout	1,71 g
------	--------