

GEKONFIJTE VARKENSBUIK

MAART 2024

Klinkt moeilijker dan het is hoor.

Benodigdheden : voor **6** personen

1,5	kg	Varkensbuik
1	st	Kruidentuiltje
1	st	Ui bestoken met 4 kruidnagels
3	dl	Kalfsfond
3	el	Tomatoketchup
3	el	Sojasaus
2	el	Honing (acasia is de meest neutrale)
4	tenen	knoflook

Bereidingstijd: 20 minuten voorbereiding en 2 uur koken en oven

Werkwijze :

Leg 1,5 kg varkensbuik in een pot, net groot genoeg, en zet NET onder water.

Leg er een kruidentuiltje bij en een hele gepelde ui bestoken met 4 kruidnagels.

Anders zweven die kruidnagels rond en dat is niet lekker als je dat op je bord krijgt.

Hou het water net tegen de kook aan en laat zo 1,5 uur zachtjes garen. "Pocheren".

Nu kan je het kruidentuiltje eruit halen en de ui met kruidnagels.

Haal het vlees ook uit de pot.

Roer 3dl kalfsfond, 3 el tomatoketchup, 3 el sjasaus (geen zoete) en 2 el honing en 4 gehakte knoflookteentjes door de bouillon.

Schik het in dikke plakken gesneden vlees op een vuurvaste schotel, overgiet met de hete saus en zet nog 20 minuten in een op 120 gr C voorverwarmde oven.

Geef er eventueel nog wat prinsesseboontjes bij en een gekookte aardappel.

Smakelijk eten.

=====