

# Gestoofd buikspek met appel- en mosterddressing

totale tijd **830 min.** 20 min. voorbereidingstijd 90 min. kooktijd 720 min. marineertijd

Voedingswaarde (per portie):

**2.719 kJ / 650 kcal**

Vetten: **50 g** Eiwitten: **25 g**

Koolhydraten: **27 g**

## INGREDIËNTEN

**2 porties**

### Vlees:

**300 g** buikspek  
**1 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus](#)  
**1 el** [Kikkoman zoete Sojasaus](#)  
**2** takjes verse tijm  
**1 tl** gedroogde oregano  
**1 tl** gerookte paprika  
**1 tl** komijnpoeder  
**1 tl** knoflookpoeder

### Saus:

**2** zure appels (bv. Granny Smith)  
**70 ml** olijfolie  
**70 ml** [Kikkoman zoete Sojasaus](#)  
**3 tl** Dijonmosterd  
**3 tl** limoensap  
**2 el** [Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi](#)  
**2 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus](#)

### To serve:

**1 handvol** koriander

## VOORBEREIDING

### Stap 1

**300 g** buikspek - **1 tl** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus](#) - **1 tl** [Kikkoman zoete Sojasaus](#) - **2** verse takjes tijm - **1 tl** gedroogde oregano - **1 tl** gerookte paprika - **1 tl** komijnpoeder - **1 tl** knoflookpoeder  
Bedruip het buikspek met Kikkoman Sojasaus en Kikkoman Saus voor Rijst en zet het apart. Meng alle kruiden en specerijen 1 minuut in een blender en bestrooi het buikspek ermee. Wikkel het dan in huishoudfolie en zet het een nacht in de koelkast (8 - 12 uur).

### Stap 2

Haal het buikspek uit de verpakking en zet de grill op een hoog vuur (220 - 230 °C). Gril het spek gedurende 5 - 7 minuten op een hoog vuur en draai het spek elke 30 - 40 seconden om. Zet de grill vervolgens op laag vuur (130 - 150 °C), leg het buikspek aan de zijkant van de grill, zodat het niet wordt blootgesteld aan directe hitte en laat het 75 - 90 minuten garen. Haal het buikspek van de grill en snijd het in plakjes.

### Stap 3

**2** zure appels (bv. Granny Smith) - **70 ml** olijfolie - **70 ml** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Zoete Sojasaus](#) - **3 tl** Dijonmosterd - **3 tl** limoensap - **2 el** [Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi](#) - **2 el** [Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus](#) - **1 handvol** koriander om te serveren

Schil de appels en verwijder het klokhuis. Leg ze op een bakplaat en bak ze ongeveer 20 minuten op 180 °C of tot ze zacht zijn. Meng met de overige

ingrediënten terwijl ze nog warm zijn tot een gladde saus en sprenkel deze over het buikspek.

Bestrooi tot slot met korianderblaadjes.