

Gestoofd buikspek met appel- en mosterddressing

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

Voedingswaarde (per portie):
2719 kJ / 650 kcal

Vetten: **50 g** Eiwitten: **25 g**
Koolhydraten: **27 g**

INGREDIËNTE

N

2 porties

Vlees:

- 300 g** buikspek
- 1 eetlepel** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
- 1 eetlepel** Kikkoman zoete Sojasaus
- 2** takjes verse tijm
- 1 theelepel** gedroogde oregano
- 1 theelepel** gerookte paprika
- 1 theelepel** komijnpoeder
- 1 theelepel** knoflookpoeder

Saus:

- 2** zure appels (bv. Granny Smith)
- 70 ml** olijfolie
- 70 ml** Kikkoman zoete Sojasaus
- 3 theelepels** Dijonmosterd
- 3 theelepels** limoensap
- 2 eetlepels** Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi
- 2 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

To serve:

- 1 handvol** koriander

VOORBEREIDING

Stap 1

300 g buikspek - **1 theelepel** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus - **1 theelepel** Kikkoman zoete Sojasaus - **2** verse takjes tijm - **1 theelepel** gedroogde oregano - **1 theelepel** gerookte paprika - **1 theelepel** komijnpoeder - **1 theelepel** 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). Grill 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 theelepels** Dijonmosterd - **3 theelepels** limoensap - **2 eetlepels** Kikkoman Pittige Chilisaus voor Kimchi - **2 eetlepels** 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.