

## In de oven gebakken krokant buikspek

### Nodig (4 pers)

- 1 lap buikspek van ongeveer 800 gram
- enkele teentjes look
- laurier
- kruiden : Chinees 5 kruiden poeder (5 spices)

### Bereiding

- de oven voorverwarmen op 130 °C
- maak aan de velkant van het spek oppervlakkige insnijdingen
- giet er kokend water over en laat 20 minuten weken
- droog het spek en wrijf het in met peper, zout en 5 kruiden poeder
- plaats het spek in een ovenschotel op een druipekje, zodat het vlees minstens 1 cm boven de bodem van de schaal blijft.
- leg op de bodem van de ovenschaal geplette look, laurier en water
- zet het vlees in de oven voor een anderhalf uur
- **BELANGRIJK: controleer nu en dan of er nog water in de schaal is en vul bij indien nodig !!**
- Verhoog dan de temperatuur tot 240 °C en laat het spek nog 20 tot 30 minuten bakken tot het vel krokant is.