

## **In de oven gebakken krokant buikspek**

### **Nodig (4 pers)**

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

### **Bereiding**

- de oven voorverwarmen op 130 graden
- maak aan de velkant oppervlakkige insnijdingen
- giet er kokend water over en laat 20 minuten weken
- droog het spek en wrijf het in met peper, zout en 5 spices
- plaats het spek in een ovenschotel op een rek, 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 minstens 2 uur
- **BELANGRIJK:** controleer nu en dan of er nog water in de schaal is en vul zondig bij
- Verhoog dan de temperatuur tot 240 graden en laat het spek nog 20 tot 30 minuten braden tot het vel krokant is.