

 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 10 min.

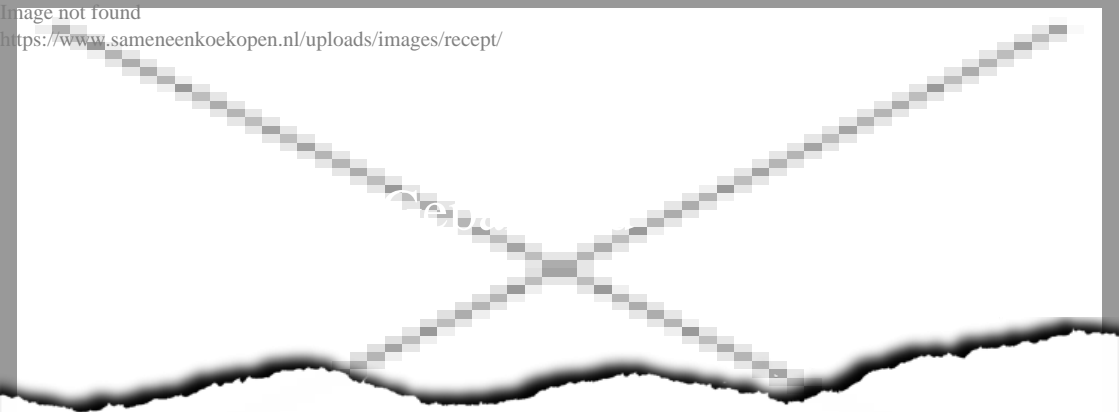
Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 4 spekklappen (á 125 g zonder zwoerd)
- 7 eetlepels paneermeel
- 2 eieren (losgeklopt)
- snufje peper (versgemalen)
- 50 g boter
- 2 eetlepels franse mosterd
- 3 eetlepels bloem
- snufje zout

## Voedingswaarde

- Voedingswaarde per persoon
- Energie (kJ)2,819.00
- Energie (kcal)671.00
- Eiwit (gram)29.00
- Vet (gram)51.00
- Verzadigd vet (gram)13.00
- Koolhydraten (gram)28.00
- Vezels (gram)0.90



## Bereiding

- 1 U begrint met het kruiden van de speklappen. Peper en zeezout aan beide zijden en ook de speklappen insmeren met de mosterd
- 2 Maak nu voor het paneren 3 borden; één met bloem, één met losgeklopt ei en één met paneermeel (al dan niet met extra kruiden erdoor)
- 3 Het paneren van de speklappen gaat als volgt: haal de speklappen aan beide zijden eerst door de bloem, dan door de eieren en als laatste door het paneermeel. zorg wel dat u overtollig meel en later overtollig paneermeel er af schud.
- 4 Nu kunt u de speklappen bakken, in 10 minuten zijn ze goudbruin.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-eeen-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)