 Bereiden in: koekenpan

 Voorbereiding: 5 min.

 Bereiding: 20 min.

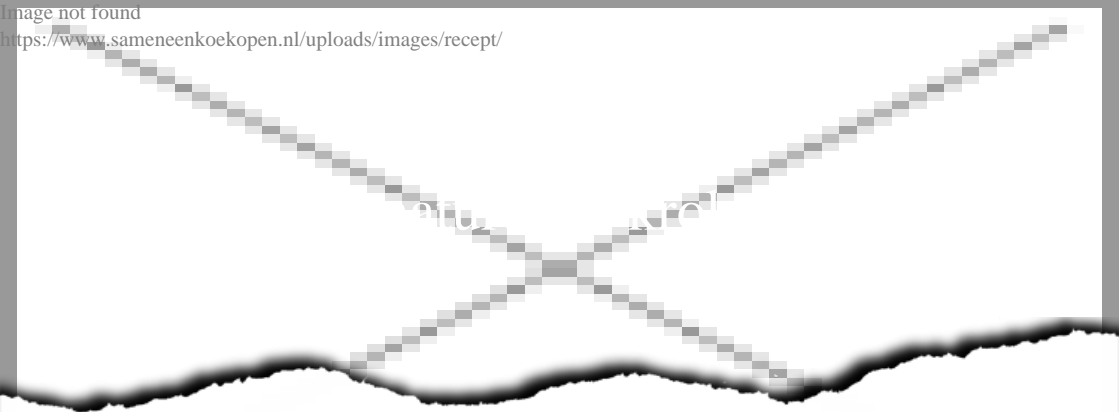
Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 speklapjes
- Beetje peper en zout
- Klontje boter of ½ el. plantaardige olie

Voedingswaarde

- Energie 320 kcal
- Vet 28,2 g
- - waarvan verzadigd 10,7 g
- Koolhydraten 0 g
- - waarvan suikers 0 g
- vezels 0 g
- Eiwit 16,5 g
- Zout 0,16 g



Bereiding

- 1 Zorg ervoor dat uw pan een dikkere bodem heeft. Breng de pan op temperatuur en laat het bakmiddel heet worden.
- 2 Speklapjes in de pan doen en laat ze of half hoog 'vuur' in 20 minuten knapperig worden. Door het vet weg te laten smelten en het vlees knapperig te laten worden. Af en toe omdraaien.
- 3 Als laatste peper en zout toevoegen en serveren.

image not found

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



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten