
 Bereiden in: koekenpan / oven

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

- 4 speklapjes
- 2 el. ketjap
- 1 tl. rode sambal
- 1 teentje knoflook
- ½ tl. ketoembar (gemalen korianderzaad)
- ½ tl. djinten (gemalen komijnzaad)
- 1 el. plantaardige olie

- In 100 gram gemarineerde speklappen
- 287 kilocalorieën
- 14,5 gram eiwit
- 24,9 gram vet
- waarvan 9,4 gram verzadigd vet
- 0,2 gram vezels.

## Bereiding

- 1 U gaat eerst de marinade maken. Heel simpel door een teentje knoflook uit te persen en dit te vermengen met de sambal, ketjap en andere kruiden. Dit ruikt al geweldig.
- 2 U neemt nu een plasticzakje dat u kunt afsluiten, of een goede knoop in kunt leggen.
- 3 Doet u nu de marinade in het zakje en voeg hieraan de speklappen toe.
- 4 Wanneer u het zakje goed gesloten heeft kunt u door het te bewegen de marinade goed over het vlees verdelen.
- 5 Leg het zakje even 30 minuten weg in de koelkast om zo de smaak goed in het vlees te laten trekken.
- 6 U kunt de speklappen nu bakken in een koekenpan of in de oven klaarmaken (zie andere recept 'speklappen grillen'). Bak u ze in de pan dan zijn ze in ongeveer 15 minuten lekker krokant en klaar!