



Buikspek met gepofte aardappel

4 personen

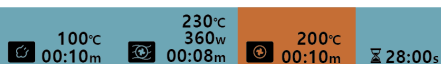
Bereiding

1. Kruid de speklappen met peper en zout. Snij de zoete aardappelen over de lengte doormidden. Zet de glazen magnetronschaal in het midden van de oven. Verwarm de oven voor op 100 graden full steam.
2. Leg de speklappen en de zoete aardappel in een voor de magnetron geschikte ovenschaal. Zorg ervoor dat de speklappen en de zoete aardappelen niet op elkaar liggen zodat de hitte overal goed bij kan. Wanneer de oven is voorverwarmd zet je de ovenschaal in de oven.
3. Stoom in de eerste stap de speklappen met de zoete aardappel gedurende 10 minuten. Wanneer deze stap voorbij is haal je de zoete aardappel uit de oven, de spek laat je liggen.
4. Zet de oven nu op combi-oven magnetronstand, 230 graden oven en 360 watt en gaar de speklappen gedurende 8 minuten. Na deze stap zet je de zoete aardappelen terug in de oven en gaar je de speklappen met de zoete aardappel nog 10 minuten op 200 graden stand hete lucht. Wanneer de zoete aardappel en de buikspek gaar zijn garneer je deze af met basilicum en rozemarijn.

Ingrediënten

- 8 speklappen van ong 80 gr per stuk
- 4 grote zoete aardappelen
- Peper en zout naar smaak
- Verse basilicum
- Verse rozemarijn

Instellingen COS824RVS/MAT



Pelgrim
mooi makkelijk