



Buikspek met zwoerd

2 personen – hoofdgerecht

45 + 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 stuk varkensbuik met zwoerd, ter grootte van de mand van je airfryer (ongeveer 16 x 16 centimeter)
- 1 el korianderpoeder
- ½ tl vetsin
- 1 tl witte peper
- 1 tl Five Spices
- ½ theelepel zout
- 1 tl suiker
- 1 à 2 e1 Chinese azijn (of een neutrale azijn, zoals rijstazijn)
- grof zeezout, genoeg om het zwoerd in een enkele laag mee te bedekken
- 1 el zonnebloemolie



MATERIAAL: airfryer XL, keukenpapier, bakkwastje, aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Dep de varkensbuik rondom goed droog met keukenpapier.
2. Dit is belangrijk voor een knapperig zwoerd.
3. Prik met een aantal satéprikkers of een scherp puntig mesje allemaal kleine gaatjes in het zwoerd.
4. Let erop dat je alleen in het vel prikt en niet diep in het vet of vlees.
5. Draai de varkensbuik om, met het vlees naar boven.
6. Snijd met een scherp mes ruiten of vierkantjes in het vlees, maar niet te diep.
7. Je wilt het vlees insnijden, niet doorsnijden.
8. Dit helpt het vlees sneller garen en zorgt ervoor dat de kruiden beter verdeeld worden.
9. Meng voor de kruidenmix het korianderpoeder, de vetsin, witte peper, Five Spices, het zout en de suiker in een kommetje door elkaar.
10. Wrijf de vleeszijde van de varkensbuik royaal in met de kruidenmix.
11. Dit mag best een stevige laag zijn, het is een dik stuk vlees.
12. Laat als je tijd hebt het vlees zo minstens 30 minuten, of langer in de koelkast, intrekken.
13. Draai de varkensbuik weer om zodat het zwoerd boven ligt.
14. Bestrijk het zwoerd met een dun laagje Chinese azijn (of een andere neutrale azijn) met een bakkwastje.
15. Leg een vel aluminiumfolie in de mand van de airfryer en leg hier de varkensbuik op.
16. Vouw de folie om de zijkanten van het vlees heen, zodat alleen het zwoerd bovenop volledig vrij blijft.
17. Strooi een enkele, egale laag grof zeezout over het hele zwoerd.
18. Het zwoerd moet bedekt zijn, maar niet onder een dikke berg zout verdwijnen.
19. Airfry de varkensbuik 45 minuten op de hoogste stand van je airfryer 200°C.
20. Volg hierbij altijd de gebruiksaanwijzing van je eigen apparaat; voorverwarmen doe je als dat nodig is.
21. Haal het buikspek uit de airfryer.
22. Verwijder al het zeezout zorgvuldig van het zwoerd en veeg eventuele restjes droog.
23. Bestrijk het zwoerd met een dun laagje neutrale olie.
24. Laat de folie om de zijkanten zitten of ververs de folie als die erg is volgelopen met vet.
25. Zet de varkensbuik terug in de airfryer en bak nog ongeveer 60 minuten op 200 graden, tot het zwoerd extreem knapperig is en het vlees gaar.
26. Houd het laatste stuk van de tijd in de gaten: elke airfryer is anders en het zwoerd kan opeens snel donker worden.
27. Wil je het buikspek nog malser?
28. Dek de varkensbuik dan na deze tijd volledig af met folie en bak langer op een lagere temperatuur, bijvoorbeeld 150 graden.
29. Hoe langer je het vlees rustig laat garen, hoe zachter het van binnen wordt.
30. Laat het buikspek na het bakken minstens 10 minuten rusten voordat je het aansnijdt.
31. Snijd met een groot scherp mes in plakken, zodat elke plak een stuk knapperig zwoerd heeft.
32. Serveer met geroosterde aardappels en een frisse salade.

BRON: culy.nl