

# PORK BELLY – VARKPENS IDEES



## PORK BELLY – VARKPENS IDEES

Joe Jurie Smith:

Hierdie een het ek laas naweek gedoen. Dit was heerlik! Sorg net dat jy die vet met baaaie sout smeer om lekker crackling te kry. En moet dit glad nie omdraai in die bak tyd nie. Myne was so 2 ure in die oond.

FeF Francois Gericke:

Ek maak 'n 'pocket' in myne en stop dit met geroekte kaaswors. Dan sit ek dit ook in oond soos bg. Baie sout op vel. So 40 min voor gaar gooi ek 'sweet en sour' sous in die pan totdat dit so tot halfpad bedek is. Dit maak die onderste vleis heerlik sappig en die boonste deel bly crispy.

Zuri Roos:

Ek het 'n onfeilbare metode by 'n Amerikaanse kennis gekry. Maak nie saak hoe groot die varkpens is nie. (Ek "score" myne se boonste vel met 'n skerp mes). Gooi lekker balsamiese asyn oor, en strooi bruinsuiker liggies oor die vel. Moenie nou sout nie. NOU – die geheim is dit: sit dit in 'n oondbak waarin dit goed pas. As jou oond korrek is, sit dit op 120°C. Dit kan selfs 110 grade wees. Los daai belly nou doodstil in die oond vir 8 ure – soos gesê, newermaaind die gewig. 8 ure, okay? Dan is die belly murgsag. Strooi dan growwe seesout vlokkies oor die vel, sit jou oond se rooster aan, and rooster tot die vel sulke "bubbles" maak en met jou begin praat. Hou maar dop: jy wil dit nie verbrand nie. Daar's nou lieflike

sagte belly nou.

Reuben K Coskey:

In die oond 180/200°C. Gooi net sout op die vel kant en sout peper en spices aan vleiskant.

Martie van Zyl:

Ek vryf ook 'n bietjie poeier mosterd aan die vleiskant.

Lizet Du Rand:

Ons laat lê dit in 'n mengsel van suurlemoen sap, meat tenderiser en olyf olie. Dan braai ons dit op die vuur, maar staan rib. Sit dit langs di vuur dan drip daai oortollige vet ook bietjie uit. Draai kort kort om. Dis heerlik sag.

Martin van Vuuren:

Gooi ketel water oor vetkant en droog af voor sout opgooi. Help vel crispy maak.

Rhodes Abell:

I wash the meat in boiling water first. All sort of impurities come out. Then dry and rub with a mixture of olive oil, lemon juice, five spice and lots of salt. Cook covered in the Weber, start as hot as possible and leave for not less than 2 hours. Depending on size maybe up to 3.

Amanda Burger:

Geur en smeer met sweet chillisous en onder grill vir 8 minute aan elke kant.

Kiti Citi:

Ek sny my vetkant kepe in, net deur vel nie deur vet nie. Dan gooi ek kookwater oor dat hy "ooptrek". Maak dan kurk kurk droog met handdoekpapier (belangrik vir goeie crackling). Smeer vetkant met olie sodat sout vasklou, gooi met sout en kruie, en sout goed aan die velkant. Sout trek die vog uit en laat crackling vorm. Sit nou in baie warm oond (200-220°C) vir 15 minute, draai temperatuur af na 180°C vir 'n uur, dan weer hoog, 220°C vir 15-25 minute of tot jou crackling lekker bros

is. Voila... lekker pork belly. Vars tiemie gaan vir my baie goed saam met vark, just fyi.

Mara Majiedt:

Spesery van jou keuse. Bakpoeier op die vel kant, net 'n bietjie. Dit gee daai ekstra heerlike crackling. Plaas in flavour wave op 180°C met velkant na bo. Draai dit om na 45 min. Bak 15 minute aan vleiskant. Draai weer om vir nog 15 min. Walla – die heerlikste sappige belly pork met fantastiese crackling. Baie belangrik die vel moet gescore wees. Nie diep sny nie tot op die vleis nie. Slegs deur die vel.