

Gemarineerde speklappen met voorjaarsgroenten in koolhydraatarme terriyakisaus

Keto en Zo

Benodigdheden:

Voor de terriyaki-marinade:

5 el Coconut Aminos en/of glutenvrije kha sojasaus

3 el appelcider-, frambozen- en/of rode wijn azijn

3 el sesamololie

2 el olijfolie

$\frac{1}{2}$ tl chilipoeder

$\frac{1}{2}$ tl chilivlokken, gemalen

1 tl knoflookpoeder

1 tl uiapoeder

$\frac{1}{4}$ tl groene stevia, of paar blaadjes fijnknippen

Voor het vlees:

5 speklappen (zie ook de opmerking onderaan)

kokosvet

Voorjaarsgroenten:

2 grote tenen knoflook

1 cm gember

2 uien

2 winterwortels

500 g sugar snaps

2 paprika's

1 prei



Bereiden: Meng alle ingrediënten voor de marinade. Leg de speklapjes in de marinade en zet het koel weg. Laat de speklapjes tenminste een half uur marineren, maar langer is lekkerder. Schep ze af en toe een keer om, zodat de marinade overall goed in kan trekken.

Maak de knoflook en gember schoon en hak ze fijn. Maak de groenten schoon. Snij de uien, wortels en paprika's in niet te kleine stukjes en de prei in plakken.

Verhit kokosvet in een braadpan; liefst met hoge rand tegen het spatten. Haal de speklappen uit de marinade en bak ze mooi goudbruin. Let op voor verbranden (jezelf vanwege spatten, maar ook het vlees kan sneller verbranden door de marinade). Bewaar de marinade.

Verhit in een andere pan wat kokosvet en roerbak hierin de knoflook, gember, uien, wortel en sugar snaps tot ze een beetje zachter worden, maar nog zeker niet beetgaar. Voeg de paprika's toe en daarna de prei. Voeg daarna de marinade toe. Blijf roeren tot de marinade ingedikt is en een mooie glazige film over de groenten gevormd heeft.

- *Low carb*

Voor 5 personen

Opmerking: De marinade is ruim voldoende voor 10 speklappen. Ik bakte er 10 en we aten de rest de volgende dag. Ook koud erg lekker.

Naar eigen voorkeur kun je de marinade toevoegen aan het vlees, in plaats van aan de groenten.