



## Spieringgebraad sous vide (procureurgebraad)

Hoofdgerecht • Varkensvlees  
Appetijt - L. Van den Bos

### Ingrediënten

Spiering- of procureurgebraad  
zout, peper, nootmuskaat  
boter

ui  
wortel  
selderij  
licht gerookte spekreepjes  
blaadje laurier en een takje tijm

### Bereiding

Het vlees goed droogdeppen met keukenpapier en aan alle zijden goed kruiden.

Vacuüm trekken en zes uur vacuümgaan bij 65 graden.

Intussen de groenten klein snijden en met het spek aanstoven in boter.

Na de bereidingstijd van het vlees het vrijgekomen vocht opvangen (voor de saus) en het vlees in hete boter aanbraden voor om kleur en een dun korstje te krijgen.

De vleesjus bij de gestoofde groenten doen en zachtjes laten inkoken met een blaadje laurier en een takje tijm.

Je kunt er voor kiezen om de saus door een zeef te doen of met de groenten en het spek te serveren.

### Notities

Spiering (Vlaanderen) procureur (Nederland) is het

nekstuk van het varken. Zacht sappig vlees met wat vet en veel smaak. Uitermate geschikt als braadstuk.

## Foto's

