Benodigdheden:

* +/- 1 Kg Spek, zonder bot, met vel
* 5 Spices
* Zout

Snij met een scherp met sneden in de huid van het spek. Hierbij moet je er voor zorgen dat je niet zo diep gaat dat je bij het vlees uit komt. Sneden van links tot rechts, +/- 2 á 3 cm uit elkaar.

Breng water aan de kook in een pan, kook het vlees voor 4 minuten. Dep hierna het complete stuk vlees droog met keukenpapier. Check nog even of er geen botresten aan zitten. Wrijf de huid in met zout en laat dit er een half uurtje op liggen om het vocht uit de huid te laten trekken. Wrijf het zout er nu af.

Meng 2 theelepels 5 spices kruidenmix met een theelepel zout en marineer hier het vlees & huid mee. Eventueel kan je ook andere marinade voor het vlees gebruiken. Zorg ervoor dat er geen natte marinade op de huid komt. Laat evt. nog een ruim uur de marinade intrekken.

Verwarm de over voor op 180 graden. Leg de spek op een bakrooster met het vel naar boven, schuif deze op 3/4e van de oven. Schuif hieronder een ovenplaat met daar op een bakblik gevuld met water om het vet in te laten druipen.

Na 90 minuten, de huid besprenkelen met wat zeezout en de oven op 250 graden zetten tot het vel mooi krokant is. (+/- 30 á 45 minuten)