



Recept voor 2 á 3 personen.

Varkenshiel ongeveer 1kg
125 gr boter
2 eetlepels Provençaalse kruiden
75 cl Witte wijn
2 teentjes knoflook

Koop bij de slager een varkenshiel. Vooral geen poot accepteren met teentjes en dergelijke maar gewoon het stuk daar net boven. De hiel. Controleer of het haar van de huid goed is verwijderd en anders het werk van de slager verbeteren en de volgende keer om korting vragen.

Neem 2 flinke lepels Franse mosterd, voeg daar zout en peper aan toe in een hoeveelheid, net iets minder dan wanneer je de hiel ermee zou bestrooien. Doe er twee eetlepels provinciale, mediterane kruiden bij. Meestal gebruik je in de winter daarvoor gedroogde kruiden en om die reden doe je er ook nog wat druppels water bij, voldoende om door de kruiden te kunnen worden opgenomen. Dit alles roeren tot een mooie, smeuijge massa.

Smeer daar, de nu zichtbare- en zijkanten van de hiel mee in.

Smelt in een passende braadpan ongeveer 100 á 125 gr boter. De hoeveelheid een beetje afhankelijk van de oppervlakte van de pan, en leg daarin de hiel met de ingesmeerde zijde in de boter. Smeer nu de nog kale kant van de hiel. Gebruik echte boter en neem voor het braden dus de tijd. Het kan snel verbranden.

Als de hiel aan alle kanten mooi bruin gebraden is, deze uit de pan nemen en de boter blussen met een kopje witte droge wijn en een kopje water. Wanneer geen witte wijn beschikbaar kun je ook nog een half kopje water toevoegen en 2 á 3 eetlepels (appel) azijn. Soms wordt er in plaats van witte wijn met water ook wel zoet bier gebruikt.

Pers twee partjes knoflook en voeg die toe.

Doe de hiel terug in de pan en laat ongeveer 2 á 2 1/2 uur stoven op laag vuur. Af en toe controleren of er nog voldoende vocht aanwezig is en anders met water bijvullen.

Na ongeveer 2 uur laat het bot los en kun je deze verwijderen. Hoef niet. Je kunt het ook met bot serveren. Je kunt het nu ook klein snijden maar ook dat hoeft niet. Het is wel aan te bevelen nu de huid los te snijden en te zorgen dat deze goed in de jus komt te liggen. Deze lost voor een deel op en bindt de jus en draagt bij aan het zachter worden van het vlees.

Mocht het vlees nog zorgelijk stevig zijn is het nu mogelijk ook nog wat azijn of wijn toe te voegen. Bijna aan het eind van het proces kan dat goed gecompenseerd worden met honing, als het te zuur mocht zijn. Even proeven voor die tijd. Wanneer zoet bier werd gebruikt dan geen honing meer toevoegen. Het gerecht wordt dan veel te zoet.

Het koken van dit gerecht is volgens mij nooit hetzelfde. Permanent proeven en ruiken.

Serveren met aardappel puree en zuurkool. Desnoods de puree even onder de gril.