

Bacon and egg butties



Ontbijt of Lunchgerecht

Vlees

4 personen

Land: Engeland

Bereidingstijd: 15 minuten

Seizoen: het hele jaar door



Ingrediënten

- 8 sneden witbrood
- smeerboter
- 4 el zonnebloemolie
- 200 gram dikke bakbacon
- 4 grote scharreleieren
- zeezout en versgemalen peper
- tomatenketchup (eventueel)

Bereidingswijze

1. Besmeer de boterhammen ruim met boter. Zet 2 grote koekenpannen op middelhoog vuur en doe 2 eetlepels zonnebloemolie in elke pan.

2. Leg zodra de olie gloeiend heet is de helft van de plakken bacon naast elkaar in elke pan en bak ze in 2 minuten bruin en krokant. Draai ze om en bak de tweede kant in 2 minuten krokant. Leg de plakken bacon in elke pan op elkaar en schuif ze naar een kant. Draai het vuur laag.
3. Breek voorzichtig 2 eieren in elke pan, zonder de dooiers te breken. Bak de eieren 1 minuut. Draai de eieren om en bak 1-2 minuten tot de dooiers iets gestold maar nog zacht zijn, of tot ze naar wens zijn gebakken.
4. Verdeel de plakken bacon op een van de beboterde sneden brood op de borden. Leg er een gebakken ei op en strooi er wat zout en peper en eventueel tomatenketchup over.
5. Leg er de andere snee brood met de beboterde kant onder op en druk even aan. Snijd de sandwiches doormidden en dien onmiddellijk op.

Tenslotte

De Britten beschouwen bacon en ei al sinds de 16de eeuw als zeer voedzaam eten. Beide ingrediënten werden op het eind van de 19de eeuw pas voor het eerst met brood gecombineerd, toen sandwiches in de mode kwamen. Je kunt ook witte bolletjes gebruiken. Maar er zijn ook Engelsen die het op een geroosterde boterham leggen. De naam butty is de Noord-Engelse aanduiding voor sandwich. Britse wetenschappers hebben het helemaal uitgezocht. Bacon (en ei) is de beste remedie tegen een kater. Elin Roberts, van de universiteit van Newcastle's Centre for Life zei: "Eten breekt de effecten van alcohol sneller af, doordat je eet gaat je stofwisseling sneller werken en verkleint het de na-effecten van de alcoholconsumptie. Dus voedsel zal vaak helpen je beter te voelen" Er gebeuren een aantal complexe chemische reacties. Brood is rijk aan koolhydraten dat breekt de aminozuren af. Vlees en ei bestaan voornamelijk uit eiwitten en water. Binnenin het eiwit, dat is opgebouwd uit bouwstenen die we aminozuren noemen. Voor de mens zijn een aantal aminozuren essentieel; het zijn aminozuren, die de mens niet zelf vanuit de andere aminozuren kan maken en die via eiwitrijk voedsel moeten worden opgenomen. Die verhoging van de aminozuren zorgen er dat het hoofd helderder wordt. Maar ook helpt het vet natuurlijk. Vet zorgt voor smaak! Iedereen die wel eens op een dieet heeft gevolgd, weet dat als je al het vet uit het vlees wegsnijdt en dan bakt, het vlees gewoon niet hetzelfde smaakt. We hebben vet gewoon nodig. Maar ook de geur van bacon is belangrijk. Tijdens het bakken komen geuren en smaken vrij, maar het is de geur die de grootste rol speelt. Geur en smaak zijn nauw met elkaar verbonden. Als we niet konden ruiken dan zou de smaak niet hetzelfde zijn. De geur van zinderende spek en het bakkende ei in een pan is genoeg om zelfs de trouwste vegetariërs te verleiden. Een Engelse cafe-eigenaar in Turkije werd door een rechtbank veroordeeld tot het verwijderen van een ventilator aan de buitenkant van zijn pand, omdat de geur van het bakken van bacon (varkensvlees) beledigend zou zijn voor passerende moslims. Daarentegen is er op Facebook zelfs een club die het gebruik van de Bacon en Egg Butties weer verheerlijkt. Zijn staan bekend als "The Bacon & Egg Butty Appreciation Society" daar is het volgende te lezen: "The feeling of greasy goodness sliding down your throat...don't you just love it? Especially the morning after the night before!"