

Gehaktbrood



Ingrediënten voor 1 gehaktbrood:

- 1 wortel
- 1 ui
- ½ courgette
- 1 eetlepel olie
- 2 el ketchup
- 2 el tomatenpuree
- 1 ei
- 70 g fijngemalen havermout
- 400g kalfsgehakt

Voor het glazuur:

- 2 el ketchup
- 1 el wittewijnazijn
- 1 koffielepel mosterd



Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Snij de wortel en stoom/kook gaar.
- Snij vervolgens de ui en courgette grof en stoof aan met de olie.
- Voeg hierbij de wortel en pureer dit mengsel.
- Voeg hier de ketchup, tomatenpuree, ei, fijngemalen havermout en het gehakt aan toe. Meng dit goed.
- Maak het glazuur door de overige ingrediënten te mengen.
- Maak een bol met het gehaktmengsel en smeer in met het glazuur.
- Bak gedurende 35-40 minuten in een ovenschaal.

Tips

- Serveer met gekookte aardappelen en zelfgemaakte appelmoes, topcombo! (De appelmoes is gemakkelijk snel te maken door een 6-tal geschilde appels fijn te snijden en aan te stoven met +/- 150ml water, roer hier regelmatig door en pureer nadien eventueel met een staafmixer. Eventueel kan je hier naar smaak ook wat kaneel aan toevoegen).
- Kies voor een ketchup die minder gesuikerd is zoals deze:



Bron

- gebaseerd op een recept uit het boek 'Ketchup is een groente'