

INGREDIËNTEN

Voor 1 brood / 600 gr
400 gr mager rundergehakt of mager h.o.h. gehakt
125 gr champignons
2 teentjes knoflook
1 witte ui
35 gr tomatenpuree
1 ei
35 gr paneermeel
100 gr cherrytomaten
1 theelepel Italiaanse kruiden
1 theelepel zout
peper naar smaak

GEHAKTBROOD

Bevat per 100 gr: Kcal: 179 | Eiwit: 15,3 gr | Koolhydraten: 7,7 gr | Vet: 9,1 gr | Vezels: 1,2 gr

ZO MAAK JE HET

• Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de champignons in plakjes of stukjes.
• Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de ui, knoflook en champignons samen met de Italiaanse kruiden een paar minuten aan. Roer op het laatst de tomatenpuree erdoor en laat dit nog een minuut op laag vuur meebakken. Haal het mengsel uit de koekenpan en laat het (een beetje) afkoelen.
• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Meng het groentemengsel met het gehakt, ei en paneermeel. Voeg ook één theelepel zout en lekker wat peper toe. Doe het in een cakevorm en kneed het een beetje in model zodat de bovenkant rond is.
• Snij de cherrytomaten in vieren en steek deze in het gehaktbrood. Eventueel kun je eerst met je vinger kleine gaatjes in het gehakt maken zodat dit wat makkelijker gaat.
• Bak het gehaktbrood in 30 tot 35 minuten mooi bruin en gaar.
• Laat het gehaktbrood een paar minuten staan en giet het bakvocht en -vet uit de vorm.
• Serveer het gehaktbrood (bij voorkeur) op een mooie plank of schaal.

TIPS EN TRICKS

• Je kunt dit recept maken met rundergehakt of half om half gehakt. In beide gevallen adviseren we je om wel voor de magere variant te gaan.
• Mocht je nog wat verse peterselie of basilicum hebben liggen dan kun je dit prima in het gehaktbrood verwerken. Hak het fijn en meng het door het gehakt. Je hoeft het niet mee te bakken in de koekenpan.
• Je kunt het gehaktbrood zowel koud als warm eten.