

Gehaktbrood met gedroogde pruimen

Vleesgerecht voor 8 personen

Bereidingstijd: 90 minuten

Ingrediënten:

125 gram gedroogde pruimen zonder pit
1 grote ui
1 kilo mager rundergehakt
3 theelepels zout
peper
1 eetlepel mosterd
1 theelepel tijm
8 eetlepels havermout
2 eieren
½ eetlepel vloeibare margarine

Bereiding:

1. *Verwarm de oven op 200°C*
2. *Snij de pruimen in kleine stukjes.*
3. *Pel de uien en versnipper ze.*
4. *Doe het gehakt, de pruimen, de ui, het zout, de peper, de mosterd, de tijm, 6 eetlepels havermout en de eieren in een kom.*
5. *Kneed alles goed zodat het allemaal vermengt is.*
6. *Vet de cakevorm (ca. 1½ liter) dun in met vloeibare margarine.*
7. *Bestrooi de randen en de bodem met de rest van de havermout .*
8. *Doe het gehaktmengsel in de cakevorm en druk het goed aan.*
9. *Doe het gehaktbrood in het midden van de oven en laat dit in ongeveer 1 uur gaar en bruin bakken.*
10. *Haal het gehaktbrood uit de oven en schenk het vet voorzichtig uit de vorm.*
11. *Leg een plank op de vorm en keer het gehaktbrood.*

Serveertip:

Lekker met sla en bruin stokbrood.

Voedingswaarde per portie:

355 kcal
27 gram eiwit
21 gram vet
15 gram koolhydraten