

Recept van de maand

Gebakken witlof met gehaktbrood

Hoofdgerecht | bereiding: 30-60 minuten | voor 4 personen

Ingrediënten

Gehaktbrood:

750 gram mager rundergehakt
2 el paneermeel
4 eieren
1 tl kerriepoeder
1 tl paprikapoeder
2 tl Provençaalse kruiden
1 el mosterd
250 gram champignons
1 grote ui
1 teentje knoflook
Zout en versgemalen peper

Witlof:

1 el vloeibare boter
4 stronkjes witlof, los gesneden
3 el walnoten, grof gehakt
1 el suiker
Zout en
versgemalen peper



Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden en zet een cakevorm klaar.

Kook in 5 minuten 3 eieren. Snijd de stronkjes witlof los, snijd de champignons in vieren, snipper de ui en snijd het teentje knoflook in kleine blokjes. Leg de gekookte eieren in een schaal met koud water.

Bak de gesnipperde ui en knoflook met een scheutje olie in een koekenpan. Voeg de champignons toe, de Provençaalse kruiden, een snufje zout en versgemalen peper. Pel nu de eieren.

Meng in een kom het gehakt met 1 rauw ei, het paneermeel, de mosterd, kerrie- en paprikapoeder en voeg de gebakken champignons, ui en knoflook toe. Verdeel 1/3 van het gehakt in de cakevorm. Leg hier de 3 (hele) gekookte eieren op en dek af met de rest van het gehakt. Bak het gehakt in 30 minuten in de oven gaar. Begin de laatste 10 minuten met het bakken van de witlof.

Bak de losgesneden bladen witlof met 1 el vloeibare boter in een koekenpan goudbruin aan. Laat dit 5 minuten op middelhoog vuur staan. Strooi er de suiker overheen en voeg de grof gehakte walnoten toe. Voeg tot slot wat zout en peper toe.

Haal nu het gehaktbrood uit de oven en snijd in 4 stukken. Verdeel deze over 4 borden. Voeg wat gebakken witlof toe en eet u smakelijk!

Voedingswaarde (per persoon)

Energie: 791 kcal, koolhydraten: 19,9 gram, eiwitten: 59,6 gram, vetten: 51,7 gram, ww. verzadigd: 13,8 gram