**Fricandon met groenten**

rundergehakt

kalfsgehakt

peper en zout

gedroogde tijm

gedroogde peterselie

uienpoeder

knoflookpasta

paneermeel

ei

bokaal erwtjes en worteltjes

Meng 2/3 zuiver rundergehakt en evenveel kalfsgehakt. Kruid met peper, zout en voeg gedroogde tijm, gedroogde peterselie, uienpoeder en knoflookpasta toe. Meng verder met een paar eetlepels paneermeel en een losgeklopt ei. Doe er tenslotte de uitgelekte inhoud bij van een bokaal erwtjes met worteltjes. Maar snijd de worteltjes vooraf in kleinere stukjes.

Neem het overige derde van het rundergehakt en spreid het uit op een blad bakpapier. Het is de bedoeling dat je een brede en voldoende lange vleeslaag hebt. Leg daarop in het midden de mengeling van vlees en groenten en geef het de vorm van het broodje. Plooi het bakpapier met het rundergehakt erover en druk goed aan. Je hebt nu een broodje met binnenin de vulling en daarrond het zuiver rundergehakt.

Zonder deze buitenste laag van zuiver vlees is het risico groot dat de groenten die aan de oppervlakte liggen van de mengeling, verbranden tijdens het bakken.

Leg het broodje in een diepe ovenschotel en zet die, afhankelijk van het gewicht, 30 minuten in een voorverwarmde oven op 185°C. Dek de ovenschotel af en laat die nog 20 minuten op dezelfde temperatuur bakken. Controleer dan de garing met een spiesje. Komt er zuiver bloedloos vocht uit, dan is het OK. Het broodje op foto, van ongeveer 1 Kg, had bijna een uur nodig. Haal de schotel uit de oven. Laat het broodje nog een kwartiertje rusten voor het opdienen.

**Op foto**: presentatie met gebakken aardappeltjes en een vleessaus. De groenten zitten al in het broodje en dus moet je er niet écht nog andere bij opdienen.