

Oosters gehaktbrood.

In de Oosterse keuken worden specerijen en kruiden gebruikt als smaakmakers. Vaak is hierdoor zout overbodig. In het recept voor Oosters gehaktbrood is geen zout gebruikt. Het enige waar natrium in zit is de mosterd, deze is echter ook in natriumarme vorm te koop.

Ingrediënten:

1 pond gehakt

1 ui

Het wit van 1 prei

1 teentje knoflook

3 el. (platte) peterselie

4 el. Kokosmelk

1 el. Ketoembar

1 el. Laos

1 el. Mosterd

Ter versiering:

1 rode peper of paprika.

Pers de knoflook. Snij de prei zo fijn mogelijk en snipper het uitje. Ui zachtjes bakken tot hij glazig ziet, ketoembar en laos erbij en even mee laten bakken zodat de geur vrijkomt.

Dit mengsel af laten koelen. Mengen met het gehakt, de mosterd, peterselie, knoflook en de kokosmelk. Indien het mengsel te droog is, wat extra kokosmelk erbij.

In een ingevette ovenschaal overdoen. Bovenop een versiering maken van rode peper of ringen paprika/prei. Een half uur in de oven bakken op 200oC.

Lekker met Pandan-of Basmatirijst.

Eet smakelijk!

SvN-1-2010.