

Frikadel pan

Ingrediënten

500 gram gemengd gehakt
400 gram aardappels
2 uien
2 knoflookbolletjes mini
1 el ketoembar
6 el ketjap manis
Bosje selderij
3 el gembersiroop
2 tl sambal oelek
1 el nootmuskaat
1 ei
Snuf zout en peper
Paneermeel

Bereiden

Kook vooraf de aardappels en pureer deze.

Zet apart om af te koelen.

Verwarm de oven op 200 graden.

Snijd de uien, knoflook en selderij fijn.

Meng vervolgens alle ingrediënten door het gehakt.

Doe het mengsel in een ovenschaal, druk mooi plat en bestrooi de bovenkant met paneermeel.

Dan de oven in die voorverwarmd is op 200 graden voor 30 min.

Is het gehakt na 30 min nog niet gaar? Dan nog eens 8 min en daarna weer controleren.

