



KOKEN MET EEN BUDGET

Curry-gehaktbrood met mihoen

HOOFDGERECHT

🕒 30 + 40 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 1½ lente-/bosuitjes (in ringen)
- 🛒 ½ ei
- 🛒 ¾ el Thaise rode of groene currypasta
- 🛒 2 el paneermeel (grof) of fijn broodkruim
- 🛒 350 g runder- of half-om-half gehakt
- 🛒 1 el arachideolie
- 🛒 300 g oosterse wokgroenten
- 🛒 100 g mihoen

MATERIAAL: kleine cakevorm (ingevet), bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 190°C.
2. Bekleed de cakevorm met bakpapier.
3. Kneed de bosui, het ei, de currypasta, het paneermeel en wat zout door het gehakt.
4. Schep in de cakevorm en gaar 35-40 minuten in de oven.
5. Verhit de olie in een wok en roerbak de groenten 5-6 minuten.
6. Bereid de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Schep de groente erdoor en serveer met een dikke plak van het gehaktbrood.

TIP: Een restje van dit gehaktbrood is de volgende dag ook nog heel lekker.

Bron: boodschappen.nl

