

THAIS GEHAKTBROOD

4 personen / 311 kcal per plak

Ingrediënten:

- 2 bosuien
- 2 sneetjes witbrood
- 25 ml halfvolle melk
- ½ middelgroot ei
- 1 eetlepel Panang rode currypasta
- ¼ theelepel zout
- 450 gram kipgehakt naturel

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180°C. Bekleed de cakevorm met bakpapier. Snijd de bosui in zo dun mogelijke ringetjes. Snijd de korstjes van het brood en week de boterhammen in de melk. Knijp goed uit en meng samen met de bosui, het ei, de currypasta en het zout door het kipgehakt. Verdeel het gehakt over de cakevorm en laat in ca. 40 minuten gaar worden in de oven.

Variatietip:

Eet de rest van het gehaktbrood de dag erna met bv. stokbrood en sla.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	311 kcal
Eiwit:	43,5 gram
Koolhydraten:	21,5 gram
- waarvan suikers:	2,4 gram
Vet:	39,9 gram
Vezels:	0,6 gram
Zout:	1,5 gram

