



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MEDITERRAANS VLEESBROODJE

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- ½de klein speltbrood, ongesneden
- 500 g kalfsgehakt
- 2 eieren
- 10 groene olijven
- 10 zwarte olijven
- enkele zongedroogde tomaten
- peper, zout, nootmuskaat en rozemarijn



Bereidingswijze:

- Koop een klein speltbrood, ongesneden en laat het een week liggen.
- Snij het brood in midden door en haal het broodkruim er uit (korsten mogen weg of kan je gebruiken voor lekkere [broodpudding](#)).
- Mix het broodkruim in een blender en doe het in een grote kom.
- Voeg het kalfsgehakt toe samen met 2 eieren en kruid met peper, zout, nootmuskaat en rozemarijn.
- Meng alles goed onder mekaar tot een homogeen geheel.
- Ontpit de olijven en snij ze in stukjes evenals de zongedroogde tomaten.
- Rol tot een grote gehaktbal en doe het in een kom geschikt voor de oven of in een bakblik.
- Leg er enkele takjes verse rozemarijn bovenaan op voor de smaak.
- Zet 45 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C.
- Dien op samen met [krieltjes](#) en [ovengroenten](#).
- Smakelijk!