

# JAMIE'S MEATLOAF



Een goed gehaktbrood met verse tomatensaus, dat is mijn definitie van comfort food. Deze versie maakte ik regelmatig voor mijn collega's in het restaurant, de bereidingswijze lijkt een beetje op die van gehaktballen en hamburgers. Neem maar van mij aan dat iedereen er net zo van smult.

## JAMIE'S MEATLOAF

4-6 personen

- 1 ui, fijngesnipperd
- olijfolie
- 1 tl komijn
- 1 flinke tl gemalen koriander (ketoembar)
- 12 creamcrackers
- 2 tl gedroogde oregano
- 2 flinke tl dijonmosterd
- 500 g rundergehakt
- 1 groot ei
- de naaldjes van 2 verse takjes rozemarijn
- 12 plakjes ontbijtspek of pancetta
- 1 citroen, in partjes

### Tomatensaus

- 1 ui, grof gesnipperd
- olijfolie
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- ½-1 rode chilipeper, fijngesneden
- 1 tl gerookt paprikapoeder (pimentón)
- 2 el worcestersaus
- 400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
- 2 blikken tomaatstukjes à 400 g
- 2 el balsamicoazijn

**1** Verwarm de oven voor op de hoogste stand. Doe de uisnippers met een flinke scheut olijfolie, zout en peper in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Roer de komijn en koriander erdoor. Laat de pan nog zo'n 7 minuten op het vuur staan (roer om de 30 seconden) of tot de uisnippers zacht en goudgeel zijn. Laat afkoelen in een grote kom.

**2** Wikkel de crackers in een theedoek en stamp ze fijn. Voeg de kruimels toe aan de uisnippers met oregano, mosterd en gehakt. Breek het ei erboven, voeg zout en peper toe. Knead met schone handen door elkaar.

**3** Leg het gehaktmengsel op een snijplank, vorm er een soort rugbybal van en wrijf er wat olie over. Je kunt het gehaktbrood tot gebruik bewaren in de koelkast, op een bord en met plasticfolie bedekt. Wil je het meteen klaarmaken, doe het dan in een ovenvaste braadpan of ovenschaal, zet die in de voorverwarmde oven en verlaag de temperatuur meteen naar 200°C. Bak het gehaktbrood 30 minuten.

**4** Bak voor de saus intussen de stukjes ui in een grote koekenpan op middelhoog vuur, met een flinke scheut olijfolie en een snufje zout en peper. Voeg knoflook, chilipeper en paprikapoeder toe en bak nog zo'n 7 minuten (roer om de 30 seconden) tot de stukjes ui zacht en goudgeel zijn. Voeg worcestersaus, kikkererwten, tomaatstukjes en balsamicoazijn toe. Breng aan de kook en laat 10 minuten zachtjes doorkoken. Proef de saus en voeg zo nodig zout en peper toe.

**5** Doe de rozemarijnnaaldjes in een kom. Haal de pan of ovenschaal met het gehaktbrood uit de oven en schenk het vrijgekomen vet over de rozemarijnnaaldjes. Roer goed. Schep de tomatensaus rond het gehaktbrood. Leg de plakjes rookspek of pancetta erop en verdeel hierover de rozemarijnnaaldjes. Zet de pan of schaal weer in de oven en bak het gehaktbrood nog 10-15 minuten, tot het spek krokant is en de saus bubbelt. Serveer met een gemengde salade en wat partjes citroen om erover uit te knijpen. ●

**Per portie** 837 kcal, 49,2 g vet (15,3 g verzadigd), 45,2 g eiwit, 48 g koolhydraten, 11,8 g suikers