



Gevulde tomaat met gehakt



Ingrediënten: (voor 4 pers.)

600 g gemengd gehakt
4 flinke tomaten
1 ui
1 teentje knoflook
broodkruim
½ eetlepel Engelse saus
1 ei
3 eetlepel gesnipperde peterselie
boter
peper en zout

Werkwijze:

- Snijd het hoedje van de tomaten en verwijder de pitten met een lepel. Strooi wat zout in de tomaten en zet ze omgekeerd op een vel keukenpapier. Het zout zal het overtollige vocht uit de tomaten halen.
- Snipper de ui en de look en stoof glazig in boter. Doe de ui en de look vervolgens bij het gehakt. Doe er ook twee eetlepels broodkruim, de Engelse saus, een eitje en de peterselie bij. Breng flink op smaak met peper en zout en meng goed.
- Vul de tomaten op met het gehakt en zet ze op een ovenplaat. Giet er wat gesmolten boter overheen en strooi er nog wat broodkruim op. Bak de tomaten een kleine 20 minuten in een matig warme oven op 140°C.
- Serveer met een pittige salade.
- Tips : Gebruik stevige vleestomaten.

Bron: www.lekkervanbijons.be