



Hozzávalók:

3 szelet kicsit szikkadt fehér szendvicskenyér (esetleg 10 dkg zsemlemorzsa), 1 dl tej, 65 dkg zsírosabb darált marhahús, 25 dkg zsírosabb darált sertéshús, 1 kicsi, reszelt vöröshagyma, 2 gerezd pépesre zúzott fokhagyma, 1 nagy tojás, 1,5 dl finom ketchup, 1,5 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

1. A kenyérszeleteket gyorsvágógépbe vagy turmixba morzsoljuk, majd addig aprítjuk, míg finom zsemlemorzsa nem lesz belőle. Egy tálba rakjuk, a tejet ráöntjük, összekeverjük, 10 percre félretesszük.
2. Ezután a kétféle hússal, a hagymával, a fokhagymával, a tojással és fél deci ketchuppal összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk.
3. Egy nagy tepsit alufóliával vagy sütőpapírral kibélelünk. A húsmasszát ráhalmozzuk, majd nedves kézzel kb. 22 centi hosszú, 10-12 centi széles, 5,5 centi magas rúddá formáljuk. Előmelegített sütőben, gyengén közepes lánggal (175 °C; légkeveréses sütőben 160 °C) 50-55 perc alatt megsütjük. Közben a maradék ketchuppal, 2-3 alkalomra elosztva lekenjük. Tálalás előtt 10 percig pihentetjük, végül vastagabb szeletekre vágjuk. Burgonyapürét kínálunk köretnek hozzá.

Jó tanács

- Tejérzékenyek a kenyeret hideg vízbe áztassák.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag (köret nélkül): 394 kcal • fehérje: 32,7 gramm • zsír: 18,3 gramm • szénhidrát: 24,6 gramm • rost: 1,4 gramm • koleszterin: 140 milligramm