

Meat Loaf con Coleslaw

Tiempo de preparación: 90 Min



Ingredientes

Coleslaw

Manzana verde: 1 unidad

Miel: 2 cdas

Pimienta: c/n

Repollo blanco: 300 Gramos

Zanahoria: 200 Gramos

Mayonesa: 3 cdas

Mostaza: 3 cdas

Repollo colorado: 300 Gramos

Sal: c/n

Meat loaf

Carne picada: 1.5 Kilo

Huevos: 3 Unidades

Manteca: 2 cdas

Mostaza: 3 cdas

Perejil: c/n

Cebolla: 2 Unidades

Leche: 50 c.c.

Miga de pan: 200 Gramos

Orégano: c/n

Sal y Pimienta: c/n

Preparación de la Receta

- Rehogar cebollas picadas en *manteca* hasta transparentar
- Dejar enfriar.
- Mezclar en un bowl carne picada, las cebollas, *perejil* picado, *orégano*, *mostaza*, miga de pan remojada en leche, huevos, sal y pimienta.
- Colocar la preparación en molde de budín enmantecado y con pan rallado.
- Hornear a 160° durante 50 minutos.

Ensalada

- En un bowl mezclar *repollo* morado, *repollo* blanco, *zanahoria* y *manzana* cortado todo en juliana.
- *Condimentar* con sal y pimienta.
- Hacer el aderezo mezclando *mostaza*, *mayonesa* y miel.
- *Condimentar* la ensalada con el aderezo.
- Servir el meat loaf caliente con la ensalada coleslaw y el pure de cebollas

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/meat-loaf-con-coleslaw>