


Gevulde fricandeau



Ingrediënten

- 1 kilo varkensfricandeau
- 100 gr. gesneden rauwe ham (iets dikker gesneden dan normaal)
- 3 el. tomaten tapenade
- $\frac{3}{4}$ pompoen (a 1,5 kg.)
- 3 rode uien
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 5-6 tenen knoflook
- olijfolie
- peper en zout
- boter
- slagerstouw (rolladetouw)

 4-5 personen

 hoofdgerecht

- Het is het belangrijkste om op tijd te beginnen want het vlees heeft minimaal 1,5 – 2 uur in de oven nodig. Haal de fricandeau uit de koelkast en laat deze op kamertemperatuur komen.
- Wanneer je de fricandeau voor je legt snijd je deze open.
- Maak er een grote plak van.
- Smeer de bovenkant in met tomatentapenade en beleg dit dat met de rauwe ham.
- Vervolgens rol je de fricandeau op en bind je deze op met een stuk slagerstouw
- Bak de fricandeau rondom aan in een koekenpan met gesmolten boter. De fricandeau moet een lekkere bruine en knapperige korst krijgen.
- Leg de gevulde fricandeau in een ovenschotel en zet deze even apart.
- Verwarm de oven voor op 175 graden.
- Maak ondertussen de pompoen schoon en snijd deze in stukken. Leg deze rondom de fricandeau en stop de 5 tenen knoflook (schoongemaakt maar nog wel heel zodat je ze er later kan uit halen) ertussen in.
- Giet er een goede scheut olijfolie over de fricandeau en over de pompoen.
- Bestrooi met peper en zout en zet de ovenschaal voor een half uur in de oven.
- Snijd ondertussen de rode ui en paprika's in stukken.
- Na een half uur haal je de ovenschaal uit de oven en voeg je de paprika en rode ui toe. Schep de groenten door elkaar en zet de ovenschaal terug in de oven voor minimaal een uur.
- Door middel van een vleesthermometer kan je kijken of het vlees gaar is. Natuurlijk kan je de fricandeau ook voorzichtig open snijden en het op deze manier controleren.
- Serveer het met aardappelkroketjes, aardappelschijfjes of een ander aardappelgerecht.
- Eet smakelijk!