

# Fricandea met mosterd en rozemarijn



hoofdgerecht

## Ingrediënten

- 1 kilo varkensfricandea
  - 2 tl. bruine suiker
  - 1 tl. koekkruiden
  - 2 tl. mosterd
  - 1 takje rozemarijn (*blaadjes gerist en fijngehakt*)
  - 1 tl. olijfolie
- Boter om in te bakken  
1 kopje water  
zout en peper

- Meng in een kommetje de suiker met koekkruiden, mosterd, rozemarijn, peper, zout en olijfolie tot een papje.
- Wrijf de fricandea in met het mengsel en laat het 30 minuten op kamertemperatuur staan.
- Bind de fricandea eventueel in met keukentouw om het bij elkaar te houden.
  
- Verwarm boter in een koekenpan en bak de fricandea rondom aan.
- Verwarm de oven voor op 150 °C en vet een ovenschaal of braadslede in.
- Leg het vlees in de ovenschaal en voeg een klein beetje water toe.
- Plaats een deksel op de schaal en bak het vlees ongeveer een uur in de oven tot het een kerntemperatuur van 58 °C heeft.
  
- Laat het vlees voor je de touwtjes verwijderd 15 minuten rusten onder aluminiumfolie.
- Snijd het daarna in dunne plakken en serveer.