



Fricandean in hooi

- **Ingrediënten**

- 1 fricandean van 1,2 kg
- 1 takje tijm
- 1 takje rozemarijn
- 1 bol knoflook, in zijn geheel en ongepeld
- Olijfolie
- peper, zout, nootmuskaat
-

- **Bereiden**

Schroei de fricandean aan alle kanten dicht in een gietijzeren pan kruid met peper en zout.

Leg in een keramische ovenschaal een laagje hooi van ca. 2 cm en leg hierop de fricandean, de tijm, de rozemarijn en de bol knoflook. Laat gedurende 25 à 30 minuten garen in een oven op 180 °C. Draai de fricandean na 15 minuten om