

MEAT LOAF

- 700 g de viande de bœuf hachée,
- 1 oignon,
- 1 tasse de flocons d'avoine,
- 2 tasses de ketchup,
- 1 bouquet de persil,
- 3 œufs,
- Thym,
- 1 cuillère à café de sel
- Poivre.

Emincer l'oignon.

Mélanger avec la viande, le ketchup, les flocons d'avoine, le persil, le thym, le poivre.

Mélanger les ingrédients pendant 5 mn.

Placer dans un moule à cake.

Cuire 1 h à 180° C.