

[www.lavidaesdulce.net](http://www.lavidaesdulce.net)

Una receta entretenida, para un plato del día a día, me encanto esta receta, el asado aleman o Meatloaf es un plato típico en nuestra cocina, uno lo conoció y probó desde muy chica acompañado de puré. Esta receta de asado aleman es buenísima por que juega con los sabores y hacen la rutina mas entretenida, un simple día de semana sin ningún esfuerzo podemos sorprender con este plato. La salsa BBQ y la miel le dan un toque diferente y especial, la carne queda aliñada y deliciosa. Un plato para acompañarlo con un simple arroz, puré o quinoa, no necesita nada mas. Les prometo que les va a encantar esta receta muy entretenida, para variar el menú de la semana, muy fácil de hacer, solo hay que tener la salsa BBQ a mano y listo!

## Asado Aleman con Salsa BBQ y Miel

### Receta

- 1 kilo de carne molida
- 1 taza de panko (pan rallado japonés)
- 3 cads. de salsa Worcestershire (o salsa inglesa)
- 2 cads. de mostaza Dijon
- 8 cads. de salsa BBQ
- 2 cads. de Miel
- 1 cdita. de sal
- 1 cdita. de pimienta

Precalear el horno a 180 grados, preparar una fuente tipo pyrex con un poco de aceite en oliva o aceite en spray, reservar.

En un bol grande mezclar con la mano, la carne, el panko, 1 cucharada de salsa Worcestershire, la mostaza, 6 cucharadas de la salsa BBQ, la sal y la pimienta.

Moldear con la mano un ovalo de carne, tratar de no amasarla tanto para que no quede tan densa, poner sobre la fuente reservada.

En otro bol mezclar la miel, el resto de la salsa Worcestershire y el resto de la salsa BBQ, verter la mezcla sobre la carne.

Llevar al horno de 30 a 35 minutos, yo lo tapo con papel aluminio y los últimos 5 minutos lo saco.