



1A+1B

Fisch

Vitello Tonnato



Zubereitungszeit
7 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Thunfisch zusammen mit Mayonnaise, Sardellenfilet und der Hälfte der Kapern zu einer glatten Soße pürieren. Diese mit Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsfrikandeausscheiben auf einem Teller anrichten. Die Tonnato-Soße darübergeben. Mit Petersilie und den restlichen Kapern garnieren. Mit etwas Pfeffer abschmecken.

Zutaten

- ☐ 5 Scheiben Kalbsfrikandeausscheiben
- ☐ 45 g Thunfisch auf Olivenölbasis, abgetropft
- ☐ 1 EL Mayonnaise
- ☐ 1 EL Kapern
- ☐ 1 Sardellenfilet
- ☐ 1 TL frischer Zitronensaft
- ☐ 1 Zweig Blattpetersilie, fein geschnitten
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	265 kcal
Kohlenhydrate	1 g
Fett	14 g
Eiweiß	32 g