PS. food & lifestyle

FASE 1

Vitello Tonnato



7 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**265 Kcal**
Koolhydraten	**1.3 g**
Eiwitten	**32.4 g**
Vet	**14.3 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

TIP: LEKKER MET WITTE ASPERGES.

INGREDIËNTEN

- 5 plakjes kalfsfricandeau
- 45 g tonijn op basis van olijfolie, uitgelekt
- 1 el mayonaise
- 1 el kappertjes
- 1 ansjovisfilet
- 1 tl vers citroensap
- 1 takje bladpeterselie, fijngesneden
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Pureer de tonijn samen met de mayonaise, ansjovisfilet en de helft van de kappertjes tot een gladde saus. Breng deze op smaak met de citroensap en zout en peper. Leg de plakjes kalfsfricandeau op een bord. Doe de tonnato-saus hier overheen. Garneer met de peterselie en de rest van de kappertjes. Breng op smaak met wat peper.