



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 Kalbsfricandeauscheiben auf einem Teller anrichten. Die Tonnato-Soße darübergeben. Mit Petersilie und den restlichen Kapern garnieren. Mit etwas Pfeffer abschmecken.

### Zutaten

- ☐ 5 Scheiben Kalbsfricandeau
- ☐ 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     |