1A+1B Fish

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 Kalbsfrikandeauscheiben 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**