

Vitelle Tonnato

Vitelle Tonnato (voorgerecht)

Het vlees kun je het beste kant en klaar gesneden kopen bij een goede slager of uit eigen slagerij van een supermarkt. –

In plaats van kalbsfricandeau kun je ook varkensfricandeau of gedroogde ham zoals serranoham, coburger op prosciutto nemen.

Maak de tonijnsaus als eerste.

Laat de tonijn hiervoor uitlekken en maak deze met de slasaus en yoghurt heel fijn.

Voeg peper, een beetje zout en wat citroensap naar smaak toe.

Verdeel de sla over 4 borden en drapeer de plakjes vlees er mooi op.

Snijd de tomaatjes in plakjes of partjes en verdeel over de borden.

Snijd de bieslook in hele dunne ringetjes, liever niet wassen anders plakt het aan elkaar.

Verdeel ook de saus

Garneer tenslotte met de kappertjes en de fijn gesnipperde bieslook.

Geef het vlees even een draai van de pepermolen.

Aantal personen: 2

Kcal: 138 kcal

Ingrediënten:

100 gram rucola

2 ons gebraden en gesneden kalbsfricandeau

100 gram tonijn op water uit blik

50 gram slasaus

2 eetlepels biogarde roer yoghurt

1 eetlepel kappertjes

Beetje citroensap

12 kleine snoeptomaatjes

1 eetlepel bieslook in hele fijne ringetjes

Peper uit de molen