

Maisbrood met sardientjesboter en veldsla



Ingrediënten voor 4 personen

2 blikjes sardines in olie (à 120 g)
1 rode ui
15 gr verse peterselie
50 gr zachte roomboter
zout en versgemalen peper
4 sneden extra dik Maisbrood
75 gr zwarte olijven zonder pit
1 citroen
40 gr veldsla
2 el kappertjes

Bereiden 30 minuten

- Steeltjes van peterselie verwijderen. Kappertjes (eerst afspoelen) en peterselie fijn hakken.
- Citroen goed schoonboenen en schil fijn raspen. Citroen halveren en uitpersen.
- Ui pellen en in dunne ringen snijden. Olijven in plakjes snijden.
- Graatjes uit sardines verwijderen.
- In kom sardines met vork door boter prakken. Citroenrasp, kappertjes en peterselie erdoor mengen. Citroensap, zout en peper naar smaak toevoegen.
- Sneden maisbrood dik bestrijken met sardientjesboter. Veldsla, ui-ringen en olijven erover verdelen.

Goed voor Ogen

Veldsla bevat veel luteïne en ook nog vitamine C

Sardines uit blik bevatten veel omega 3 en omega 6 en zink

Verse peterselie bevat veel vitamine C

Citroen bevat vitamine C

Dit recept bevat 361 Kcal per persoon