



Omega-3 rijke vispate

Voor 1 potje van plm. 250 g, 6 porties



Wat stop je erin?

- ½ rode ui, heel fijn gesnipperd
- 1 teentje knoflook, heel fijn gehakt
- Klein scheutje [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- 1 blikje kabeljauwlever (Fishtales), uitgelekt (plm. 65 g uitlekgewicht)
- 1 blikje sardientjes (Fishtales), uitgelekt (plm. 65 g uitlekgewicht)
- Versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 1 el [lijnzaad](#)
- 1 el kappertjes
- 30 g [walnoten](#), in kleine stukjes gebroken
- Optioneel: snufje cayennepeper
- Garnering: peterselie



Hoe maak je het klaar?

- Smoor de ui met de knoflook in de olijfolie 5 à 10 minuten en laat afkoelen.
- Doe de kabeljauwlever, sardientjes, peper, lijnzaad en ruim de helft van ui en knoflook in de hakmolen of kom van staafmixer en mix tot een egale massa.
- Roer de kappertjes en walnoten en de rest van ui en knoflook erdoor.
- Proef of het op smaak is; voeg evt. nog wat peper of cayennepeper toe.
- Doe de paté in een potje en garneer met peterselie.

Voedingswaarde p.p. (als je alleen de paté rekent)

- 1/3 portie Eiwitrijke voeding 



Tip

- Deze paté is écht Góddelijk lekker als smeersel op je zelfgebakken [EetLijn Boterhammetje](#) of om te dippen met boekweitnacho's.
- Er zit iets van groente in en wat vet. Hoef je niet te tellen maar niet gebruiken op Ketosedag 1 van De [EetLijn Methode](#).