



Viskoekjes van sardientjes

- **Voor 4 personen**
- 3 blikjes sardientjes à 125 gr
- 115 gr brood, 5 min. geweekt in 60 ml melk
- 2 koffielepels rozijnen, 5 min geweekt in warm water
- 5 gehakte Brazilnoten (paranoten)
- 1 koffielepel geraspte Parmezaanse kaas
- 1 koffielepel gehakte peterselie
- 1 koffielepel fijngehakte tuinkruiden
- 1 geklutst ei
- Bloem
- Olijfolie
- Zout en peper

Meng het geweekte brood en de sardientjes in een kom. Voeg het brood toe of giet zo veel melk af als nodig is om een goede samenstelling te krijgen.

Voeg de rozijnen, noten, kaas, peterselie, groene kruiden en het ei toe. Meng het geheel goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper.

Maak kleine koekjes met een doorsnede van ongeveer 2 cm. Druk ze plat, rol ze door de bloem en bak ze bruin in een bakpan met wat olie.

- **Voedingswaarde per persoon:**

- Energie : 297 cal
- Eiwit : 23 gr
- Vetten : 13,3 gr
- Transvetten : 3,1 gr
- Koolhydraten : 22,8 gr
- Suikers : 6,9 gr
- Vezels : 2,4 gr
- Zout : 2,03 gr