Tapenade Ελιάς με Αντζούγια | Olive Tapenade with Anchovies

Η Tapenade (τεπενάντ) μαύρης ελιάς με αντζούγια «οι γουμένισσες» αποτελεί την ελληνική γευστική απόδοση του δημοφιλούς αλείμματος ελιάς από την Provence της Νότιας Γαλλίας και προέρχεται από την προβηγκική λέξη για την κάπαρη, τάπενες. Απολαύστε την σε σάντουιτς, κεφτέδες λαχανικών, σαλάτες και ως ορεκτικό πάνω σε φρέσκο ψωμάκι ή παξιμαδάκι.

This Tapenade of black olives with anchovies by «goumenisses» is the Greek version of the popular olive spread from the South of France and comes from the Provencal word for capers, tapens. Enjoy it in sandwiches, with veggie balls, salads or as an appetizer on fresh or baked bread.

Ενέργεια | Energy:	1154 kJ | 280 kcal
Λιπαρά | Fat:	28,3 g
εκ των οποίων Κορεσμένα | of which Saturates:	4,4 g
Μονοακόρεστα | Monounsaturated:	
Πολυακόρεστα | Polyunsaturated:	
Υδατάνθρακες | Carbohydrates:	2,5 g
εκ των οποίων Σάκχαρα | of which Sugars:	0 g
Εδώδιμες Ίνες | Fiber:	1 g
Πρωτείνες | Protein:	3,3 g
Αλάτι | Salt:	2,4 g
Συστατικά:	Ελληνικές ελιές καλαμών 71%, ελαιόλαδο, αντζούγιες φιλέτο 7% (γαύρος, αλάτι, ηλιέλαιο), κάπαρη, πολτός σκόρδου (σκόρδο, ρίγανη, αλάτι), ξύδι, χυμός λεμονιού, ξύσμα λεμονιού, θυμάρι.
Ingredients:	Greek Kalamata olives 71%, olive oil, anchovy fillets 7%(anchovy, salt, sunflower oil), capers, garlic paste (garlic, sunflower oil, oregano, salt), vinegar, lemon oil, oregano, salt), vinegar, lemon juice, lemon zest, thyme.
Extras:	Αλλεργιογόνα: Αντζούγιες, Γαύρος • Allergens: Anchovy