



Gegrilde sardienen

Verse sardienen op de grill met grof zeezout, olijfolie en citroen. Een eerlijk en smaakvol zomergerecht rechtstreeks van de Portugese kust.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	12'	4	Vis

Ingrediënten

- 12 verse sardienen
- 45 ml olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 citroen
- Grof zeezout
- Een handvol verse platte peterselie
- Vers gemalen zwarte peper

Bereidingswijze

- 1.** Maak de sardienen schoon door de ingewanden te verwijderen. Spoel ze af onder koud stromend water en dep ze grondig droog met keukenpapier.
- 2.** Bestrooi de sardienen langs beide kanten royaal met grof zeezout en laat ze 20 minuten rusten zodat het zout kan intrekken.
- 3.** Verwarm een grill of grillpan op hoog vuur tot ze goed heet zijn.
- 4.** Wrijf de sardienen langs beide kanten licht in met een deel van de olijfolie en kruid bij met versgemalen zwarte peper.
- 5.** Grill de sardienen 5 tot 6 minuten per kant, tot het vel knapperig en licht geblakerd is en het visvlees gaar is en loskomt van de graat.
- 6.** Hak ondertussen de knoflook en de peterselie fijn. Meng ze met de resterende olijfolie tot een eenvoudige kruidenolie.
- 7.** Schik de gegrilde sardienen op een schaal, besprenkel ze met de kruidenolie en dien op met partjes citroen.

Tip

Sardienen hebben een stevig vel dat snel aan de grill kleeft. Zorg dat de grill of grillpan goed heet en licht ingevet is voor je de vis erop legt. Draai de sardienen slechts eenmaal om zodat ze heel blijven.

Lekker met

Lekker met gekookte krieltjes, geroosterd brood of een frisse groene salade.

Dranktip

Schenk er een gekoelde Portugese Vinho Verde bij, een licht en frizure witte wijn die perfect past bij gegrilde vis.