



Mediterrane sardines van de grill met kruidige broodsalsa

2 PERSONEN

🕒 20 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🌈 25 g zuurdesembrood zonder korst
- 🌈 2 el rode wijnazijn
- 🌈 2 el pijnboompitten
- 🌈 1½ el olijfolie extra vierge + extra voor het bestrijken
- 🌈 ½ peper rood, fijngehakt
- 🌈 2 el platte peterselie grof gesneden
- 🌈 1 el oregano vers, grof gesneden
- 🌈 2 el basilicumblaadjes grof gesneden
- 🌈 6 sardines groot, schoongemaakt
- 🌈 citroenpartjes en rucola, voor erbij

MATERIAAL: grillpan, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Scheur het brood in grove stukken, doe het in een kom en schenk er koud water over.
2. Laat het brood ± 15 minuten weken.
3. Giet het vocht af en knijp het brood goed uit.
4. Besprenkel het brood met de azijn.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en schep ze door het brood.
6. Voeg de olie, rode peper en verse kruiden toe.
7. Verhit een grillpan.
8. Dep de sardines droog met keukenpapier, bestrooi ze met zout en peper en bestrijk ze met een beetje olijfolie.
9. Rooster de sardines in 2 minuten aan elke kant, keer ze halverwege met een spatel en vork.
10. Leg ze op een grote schaal of verdeel ze over de borden.
11. Geef de broodsalsa erbij.
12. Serveer met citroenpartjes om erover uit te knippen en garneer met wat rucola.

BRON: deliciousmagazine.nl

