

28-9-2016

Kookavond

Gegrilde sardines met tomaquet (Catalaanse toast)

Nodig: 10 pers.

- 10 kleine sardines, zeezout, platte peterselie.
- 2 teentjes look, de rasp van 2 sinaasappels.
- 100 gr. fijngehakte groene olijven, olijfolie.
- Voor het brood: 1 stokbrood, 2 teentjes look, 2 tomaten, olijfolie.

Zo maak je het:

- Indien nodig verwijder de ingewanden van de sardines en schraap de schubben er van staart naar kop af met een mes.
- Spoel de buikholtes goed uit en dep de sardines grondig droog.
- Wrijf de vissen in met zeezout en laat een half uurtje rusten.
- Pel de tomaten, verwijder zaadlijstjes en snijd in heel fijne blokjes.
- Meng de fijn gehakte peterselie met de look, de rasp van sinaasappel en de fijn gesneden olijven en voeg voldoende olijfolie toe om het mengsel goed vochtig te maken.
- Vul nu de sardines met het mengsel.
- Warm de grillpan goed op.
- Snijd het stokbrood in dunne plakjes, strijk ze met olijfolie en rooster krokant.
- Bak de sardines langs beide kanten.
- Wrijf de toastjes aan 1 kant in met look en de fijn gesneden tomaten.
- Schik de visjes op de toast en serveer.